



colección

# REBELDES DE GÉNERO

¿Te atreves a  
despatriarcar?



**Título:** Colección Rebeldes de Género.

**Reedita:** Ayuntamiento de Getafe. Concejalía de Educación, Mujer e Igualdad.

1. "Despatriarcando el Sexo". **Autoría:** Marta Garchitorena González, Eva de la Peña Palacios y colaboración de Eva Urquía Fermosell (autora de "1 de cada 5. Abuso Sexual").  
Revisión de textos: Sara Añino Villalva.

2. "Despatriarcando el Amor". **Autoría:** Eva de la Peña Palacios, Sara Añino Villalva y Marta Garchitorena González.

3. "Despatriarcando Masculinidades". **Autoría:** Eva de la Peña Palacios y colaboración de Félix de la Peña Palacios (autor de contenidos "Transfor-Man").  
Revisión de textos: Marta Garchitorena González y Sara Añino Villalva.

4. "Despatriarcando Parejas". **Autoría:** Marta Garchitorena González, Sara Añino Villalva y Eva de la Peña Palacios.

5. "Despatriarcando Lenguajes". **Autoría:** Eva de la Peña Palacios.  
Revisión de textos: Marta Garchitorena González y Sara Añino Villalva.

6. "Despatriarcando Cuerpos". **Autoría:** Eva de la Peña Palacios y Marta Garchitorena González.  
Revisión de textos: Sara Añino Villalva.

**Proyecto gráfico, diseño y maquetación:** Pilar Lara Cuenca.

**Ilustración:** Begoña Pérez Fumero.

**Edición:** Febrero de 2020.

**Tercera Edición:** Septiembre 2020.



**Material Cedido por:** CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS. DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y CALIDAD.

**Realizado por:**



Booooo S. Coop Madrileña.



La Delegación de Mujer e Igualdad de Getafe a través de la colección REBELDES DE GÉNERO te propone un material para la reflexión pero también para la acción.

Desde la infancia nos imponen estereotipos sexistas acordes a lo que se supone que somos o debemos ser, pero somos multitud quienes luchamos cada día para romper estos moldes y crear un nuevo futuro.

Aquí encontrarás ideas y argumentos para la reflexión y para la acción colectiva, un soporte para la educación como base de la formación en igualdad.

Queremos construir contigo una sociedad justa y feminista: decidir sobre nuestros cuerpos, amar sin miedo, vivir sin violencia y hacer visibles otras masculinidades.

Muchas mujeres y hombres nos hemos rebelado ya y ahora contamos contigo.

¿Eres rebelde de género?

**Sara Hernández Barroso.**

*Alcaldesa.*

**M. Ángeles García Rodríguez.**

*Concejala de Mujer e Igualdad.*



# REBELDES DE GÉNERO

es una colección que quiere dinamitar los estereotipos sexistas que limitan nuestra forma de estar en el mundo. ¡Porque queremos ser libres!

Nos rebelamos ante esta cultura aún machista. Y por eso nos ponemos manos a la obra para desmontar el patriarcado, esa estructura social que distribuye de forma desigual el poder entre hombres y mujeres, basada todavía hoy en día en el dominio, liderazgo y superioridad masculina.

¡Queremos una sociedad libre de sexismo y la queremos ahora! Por eso te proponemos pararnos a escuchar, a pensar, a darle una vuelta a las cosas.

DESPATRIARCANDO

**EL SEXO**

P. 6-35

DESPATRIARCANDO

**EL AMOR**

P. 36-65

DESPATRIARCANDO

**MASCULINIDADES**

P. 66-95

DESPATRIARCANDO

**PAREJAS**

P. 96-125

DESPATRIARCANDO

**LENGUAJES**

P. 126-155

DESPATRIARCANDO

**CUERPOS**

P. 156-191

**¿Te atreves a despatriarcar?  
Continúa leyendo y únete a la  
rebeldía feminista...**



# REBELDES DE GÉNERO

despatriarcando el

SEXO



# ¡HOLA!

¿Quieres descubrir el **SEXO** a lo grande? ¿Quieres vivir el sexo sin límites? Genial, estás en el sitio adecuado. En esta guía encontrarás los hits esenciales para darte cuenta que el **SEXO** es muuucho más que lo que nos cuentan.

¡Hola!... ¿Jugamos?

**DESCUBRE EL SEXO A LO GRANDE**

10-11

¡Claro que sí!...

**La sexualidad es muuucho más...**

12-13

**¿MANDATOS DE GÉNERO?**

¡Arggg!

14-15

Placer en libertad, ya sabes...

**CONSENTIMIENTO**

16-19

**YA, VALE, PERO ¿Y SI..?**

Dándole vueltas al CONSENTIMIENTO

20-21

Está pasando cada día y son

**VIOLENCIAS SEXUALES**

22-23

**¿EL PORNO ES SEXY?**

¿Tú qué crees?  
¿En serio?

24-25

Rebélate y desarma la

**CULTURA DE LA VIOLACIÓN**

26-29

¿Te atreves a hablar de ello?

**ABUSO SEXUAL INFANTIL**

30-31

**EL PLACER ESTÁ EN TUS MANOS**

¡Y lo sabes!

32-33

Mmm...

**¿Todavía quieres más...?**

34

¿Te atreves a despatriarcar el **SEXO**?  
Continúa leyendo y únete a la rebeldía feminista...



# ¿JUGAMOS?

## Cierra los ojos, PIENSA EN SEXO...

¿Qué te viene a la cabeza? Déjame imaginar ¿Un coito?  
¿Dos haciéndolo?  
¿Un chico y una chica?

## Ahora visualiza ÓRGANOS SEXUALES

¿Penes y vaginas? Sorpréndeme...  
¿Te ha venido algún otro órgano a la cabeza?

## Seguimos... piensa en el órgano sexual MÁS GRANDE

No me lo digas.  
¿Qué imagen te ha venido? De nuevo has pensado en un pene.  
¿En serio? ¡Brrrrr!

## ¿Ya? ¿Y sabes cuál es el órgano que solo sirve para DAR PLACER?

Ups veo caras perplejas...  
¿Lo sabes? ¿Ni idea? ¿Pasapalabra?  
¡Ey! Alguien al fondo de la clase lo sabe. ¡Bravooo!

Mmm... ¿Penes y coitos como únicos protagonistas?  
Tenemos una mirada *genitalista, androcéntrica, falocéntrica, penetrocéntrica, heteronormativa*... donde hombres y mujeres tienen un protagonismo desigual.  
Recibimos una educación afectivo-sexual muy limitada, pero...  
¿Cómo vamos a darle una vuelta a todo esto si hablar de sexo sigue siendo tabú?

## ¡ AGITA TU SEXUALIDAD Y DESCUBRE EL SEXO A LO GRANDE !

### HABLAR DE SEXO

no es solo hablar de genitales o de lo que "hacemos", sino de lo que somos, lo que vivimos y lo que sentimos.

### ¿ÓRGANOS SEXUALES?

¡En exclusiva para ti! Todo tu cuerpo es sexuado, todo tu cuerpo está preparado para el placer.

### EL MÁS GRANDE...

¿Qué sería de nuestro placer sin ese órgano repleto de receptores sensoriales que cubre nuestro cuerpo? La piel.

### EL REY DEL PLACER

El gran ocultado... El clítoris tiene como única misión dar placer y duplica al pene en terminaciones nerviosas.

Todo esto nos habla de una mirada reduccionista y patriarcal...

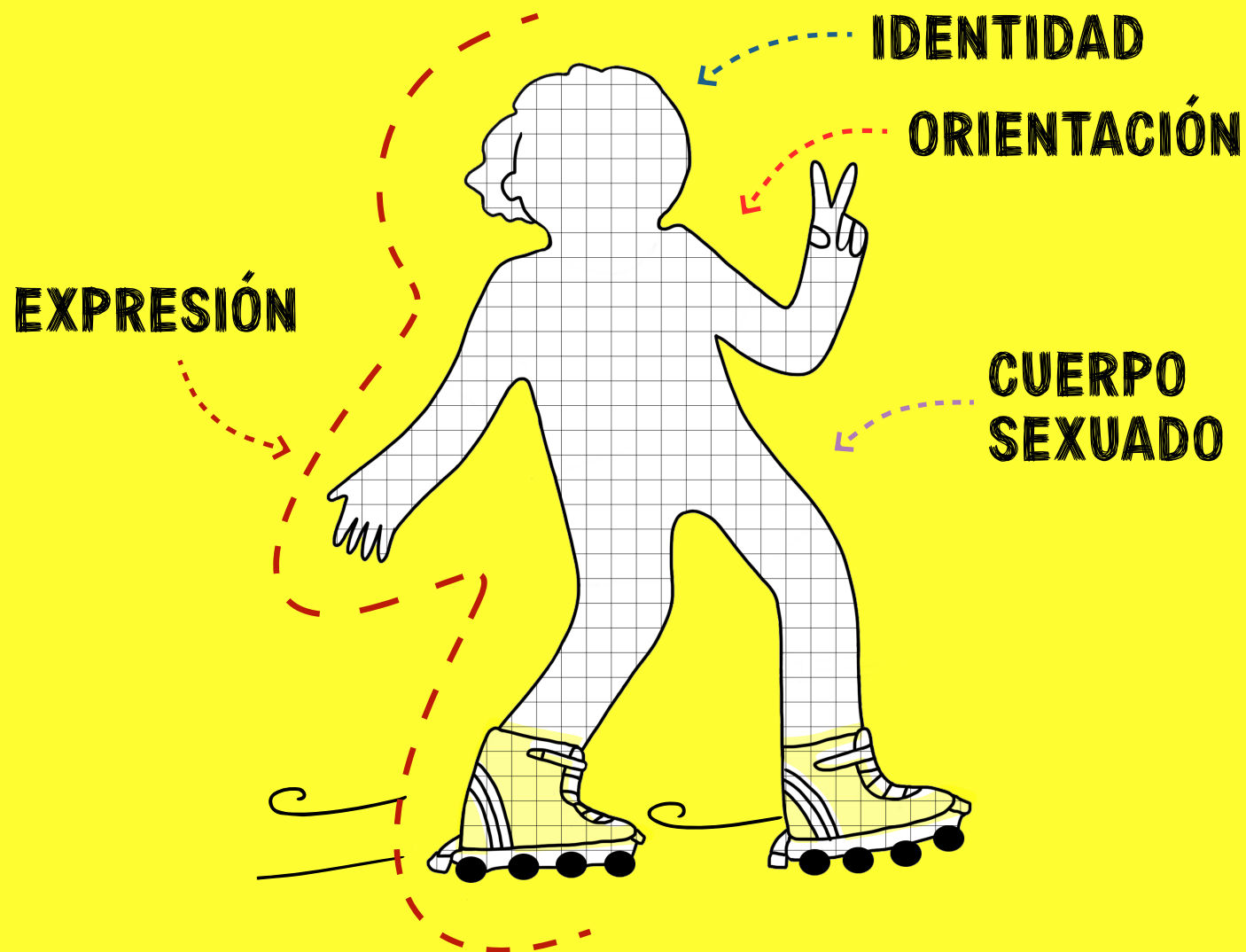
## El sexo es mucho + que coitos y genitales.



# La sexualidad es mucho más...

Es la manera en que vives el hecho sexual en ti.

¡Es una experiencia personal e intransferible!



El conjunto de todo nos construye.

## CUERPO SEXUADO



mujer/hembra

varón/macho

intersexual

Al nacer se nos asigna un sexo u otro según la apariencia de tus genitales externos.  
Sea como sea tu cuerpo es independiente de tu...

## IDENTIDAD DE GÉNERO



mujer

hombre

no binaria

Es cómo te sientes e identificas, también se llama identidad sexual. Si corresponde con tu sexo asignado se llama CISexualidad, si no TRANSexualidad. Tu identidad no determina tu...

## EXPRESIÓN DE GÉNERO



femenina

masculina

andrógina

Es la manera como te presentas al mundo (cómo actúas, vistes, te comportas, etc). Las expectativas sexistas o de género siguen condicionando cómo nos mostramos. Tu forma de expresarte es independiente de tu...

## ORIENTACIÓN DEL DESEO y ROMÁNTICA



heterosexual

homosexual

asexual/bisexual

Es hacia quien sientes atracción y/o de quien te enamoras, y hay muchas opciones.  
Recuerda que tus gustos y deseos pueden variar a lo largo del tiempo.

Tienes derecho a vivir y expresarte en libertad.

Tú decides, tú sientes dónde te sitúas.

# ¡NOS LIMITAN DESDE QUE NACEMOS!

Los mensajes cargados de estereotipos de género condicionan y limitan nuestra forma de ser, nuestra sexualidad, crean sufrimiento y desigualdad...

Es un niño, lo importante es que vaya cómodo.  
Los hombres no lloran, ¡marica!  
Hombres y mujeres no pueden ser amig@s.  
Tú eres el que lleva la iniciativa.  
Es un fucker, un crack.  
Y tú... ¿Cuántas novias tienes?¡Mira qué gracioso, cómo se toca!  
Los chicos son más brutitos.  
Tetas y culos... Las mujeres como un objeto.  
No seas calzonazos.  
Tú siempre insistes.  
Tú eres el que lleva la iniciativa.  
Es un fucker, un crack.  
Y tú... ¿Cuántas novias tienes?Qué cariñoso y sensible es. ¿Será gay?  
La primera vez cuanto antes.  
Todos los tíos son infieles.  
El tamaño importa.  
¡Sé un hombre de verdad!  
Son unos salidos, van siempre a lo mismo.  
Que callada, modosita y buena es.  
Las chicas no se tocan.  
Y... ¿El novio pa' cuándo?  
Faldas, taconcitos, maquillaje.  
Ser guapa y flaca, lo más importante.  
Cuanto más delgada mejor.  
Déjate hacer, ellos saben.  
Si tienes iniciativa sexual eres una golfa.  
A esa le falta un buen polvo.  
La regla es algo sucio y vergonzoso.  
La primera vez duele.  
Tu virginidad, tu tesoro.  
Ser dócil, delicada y sumisa es sexy.  
Sé más femenina. ¿Por qué no te arreglas?  
Su placer es lo primero, tú después.

## REBÉLATE CONTRA ESTOS MENSAJES ¡SÉ TÚ MISM@!

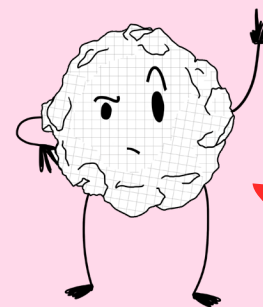
# Imagina que...

Le dices a alguien que te flipa Queen. Por la tarde, en plena siesta, entra en tu cuarto, sube a tope "We are the Champions" y se pone bailar a lo Freddie Mercury. Le preguntas qué demonios está haciendo y te contesta "dijiste que te gustaba esta canción, ¡pensé que te encantaría escucharla en cualquier momento!".

Quedas con alguien, vais a pasar la tarde en casa. Te propone ver la última peli de Los Vengadores, le dices que vale. Al rato ves que no te está gustando nada de nada. Entonces le comentas que quieres dejar de verla... Te responde "antes dijiste que querías peli, así que ahora la ves hasta el final".

Tienes una moto nueva y se la dejas a alguien para que dé unas vueltas. Al día siguiente le ves conduciendo tu moto a toda velocidad por la ciudad. Cuando aparece para devolverla, le preguntas con qué derecho la ha cogido, te contesta "como el otro día me dejaste la moto, pensé que podría utilizarla siempre que quiera".

## ¿Cómo te quedas?



Es fácil ver lo ridículo, desubicado y molesto de estas situaciones ¿verdad? Claro, porque sabemos por sentido común que no está bien obligar a la gente a hacer algo que no quiere, cogerle algo sin su permiso...

## Pues ahora cambia canción, peli y moto por SEXO

¿Cambia algo? No, no cambia nada, es igual.  
Pues de eso va el

# CONSENTIMIENTO

Es tener claro que ambas personas están a gusto con lo que está sucediendo. Por eso hablamos y nos preguntamos.

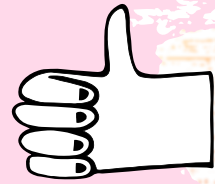
Sin deberías, sin expectativas de género, sin fakes.

Nos sentimos libres para decir SÍ y NO.

¿Te quedan dudas? Pasa la página...



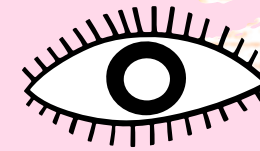
**OVI**



**ENTUSIASTA**

Está claro cuando alguien desea algo, se nota... ¡Obvio! Cuando hay silencio, dudas, cambia de tema, se aparta, se va... es un "NO, NO, NO".

**sii!!**



**CONSCIENTE**

Mira, para decirte que "SÍ", me tengo que enterar de lo que está pasando, ¿no? Si estoy dormida, borracha, drogado, inconsciente... ¡es un "NO"!



**LIBRE**

Es cuando dices "SÍ" porque te gusta, te apetece. Si lo haces por temor a que se sienta mal, se decepcione, se enfade, te agreda... no es un "SÍ" libre.

**CONSENTIMIENTO = DESEO**

**AAAAAH!**

**MMMMMM!**

**CONSENSUADO**



Nos escuchamos, decimos lo que nos apetece y lo que no. Creamos un momento mágico con dos ingredientes: tus ganas y mis ganas. ¡Cero imposiciones!

**CONTINUADO**



Mientras disfrutamos nos cuidamos. Ponemos atención para saber que estamos agusto, a través de gestos, palabras y preguntas.

**YES!**

**REVERSIBLE**



El placer es algo espontáneo y libre. A veces sientes que "ya NO", quizás quieres hacer otra cosa o parar. Es perfecto, el deseo es así.



# YA, VALE, PERO ¿Y SI..?

Y.. ¿Qué pasa si te pone decir que NO? ¿Entiendes por dónde voy?

12:39 ✓

No pasa nadaaaa. La solución es sencilla! En esas situaciones el "NO" dicho tal cual ya no te sirve como "NO". Tienes que inventar una "palabra de seguridad".

12:40

🤔 ?? 12:42 ✓

Si quieres usar el "NO" como parte del juego sexual, has de encontrar una palabra alternativa para expresar cuando quieras dejar de hacer algo... ¿Me sigues?

12:44

Creo que sí...

12:45 ✓

Piensa en una palabra sencilla y fácil de identificar, diferente a las que sueles usar durante el sexo, por ejemplo... "Pimienta".

12:48

😂 Jejeje, ook buscaré otra....

12:50 ✓

¡La que quieras! Esa será tu "palabra de seguridad" para decir no, para parar, para cambiar el consentimiento. Se lo cuentas a la otra persona para que quede todo claro y podáis disfrutar con cuidado y libertad!!!

12:51

Mooooo, lo haré! 🙌👏 12:55 ✓

Mi novia no es clara con lo que quiere, siempre llevo yo la iniciativa, la quiero pero me estoy rayando!!!!

9:19 ✓

Lo que os pasa es muy frecuente, aún hay muuuchos tabúes sobre la sexualidad femenina. Ya sabes... si una chica se va con varios chicos la llaman "puta", si un chico va con varias chicas es un "crack"...

9:21

Pues sí, ya te digo, si yo te contara... 🙄

9:22 ✓

Aún se piensa que los chicos tienen que tomar la iniciativa, ser dominantes, y las chicas tienen que dejarse llevar...

9:31

Sí, lo pilló pero... qué hagooo?!!!

9:39 ✓

Primer truco... ¡Habla con ella! Cuéntale lo que te raya, pero sin presionarla. Dile lo que sientes y deja espacio para que ella hable de sus sentimientos y deseos...

9:41

Mira, yo creo que ni ella lo sabe...

9:43 ✓

Ayúdala a descubrirlo! Vete con calma, sin expectativas, para poder conectar con lo que les apetece, no caer en "lo de siempre". Pregunta ¿Qué te apetece? ¿Te gusta? ¿Cómo te sientes? 🥰❤️

9:44

A ver si funcionaaaa, lo probaré!!! Ya te cuento... 🤓👌

9:45 ✓

Mira, yo estoy de acuerdo con lo del NO ES NO, pero está claro que los tíos siempre van a ir a "lo suyo"...

17:17 ✓

Ey ¡Cuidado con generalizar! ¿Todos los hombres son iguales? Eso suena muy pasado!!! 🤔

17:19

Ya, ya, a ver... que hay tíos muy guays pero la mayoría...

17:25 ✓

Decir que "los tíos siempre..." es un estereotipo más que justifica a los "depredadores", a los que ven a las mujeres como un simple objeto.

17:26

Ups! Vaya... esto tiene que ver con lo de la normalización de la violencia. 🤔

17:30 ✓

¡Exacto! Dejemos de ver como "normal" que los chicos insistan, sobrepasen límites, abusen!!!! Eso no es propio de hombres, sino de agresores!

17:35

¡Justo! Entonces hay que dejar de verlo como algo que ocurre sin más y pasar a la acción...

17:36 ✓

¡Esoo! Lo primero, tengamos claro que LO NORMAL ES RESPETAR, empatizar, tener relaciones consensuadas y libres de violencia.

17:37

Valeeee. ¡¡Clarito me queda!! 🤔

17:39 ✓

Con mi novio a veces "lo hago" sin ganas para que me deje tranquila, es un pesaoooo.

14:02 ✓

Ayyy madre!!! Mira, para mí una relación sana es en la que podemos ser nosotr@s mism@s, sin fakes!!!

14:05

No sé decirle que no... Y si se piensa que no me gusta, que no me pone? 💔

14:09 ✓

Fuera drama!! Si no te apetece no pasa nadaaa. Si temes que se raye, simplemente cuéntale que no tienes tantas ganas como él, pero que cuando ocurre... ¡Te encanta!

14:10

Ya, pero... Y si me deja y se va con otras a buscar lo que yo no le doy?!!!

14:11 ✓

Si haces cosas por no perderle, no lo haces porque quieres, lo haces por miedo. Cuéntale cómo te sientes, si no es capaz de respetar tus deseos... Aléjate!, es una persona tóxica.

14:13

Eh! que nooo, que aquí no hay amenazas y cosas de esas.... 🤔

14:19 ✓

Si temes su reacción, es violencia. Si insiste cuando no te apetece, es violencia. Si te hace sentir que pueden "pasar cosas" si tú no... ¡Es violencia!

14:20

Upps! Creo que voy a darle una vuelta a todo esto... 🙄

14:21 ✓



# ¿TE HA PASADO QUE...?

En el autobús alguien te agarra el culo.

Por la calle alguien se te acerca y te dice cosas sexuales sobre tu cuerpo.

Le dices a tu pareja que ahora no te apetece, pero sigue insistiendo en tener sexo.

Estás bailando con alguien, te empieza a agobiar, le apartas, pero sigue ahí dale que te pego.

Se hizo viral en el insti una foto íntima que solo compartiste con tu ex.

Bebiste mucho y no te enteras de nada, se aprovecha y te mete mano.

Se quitó el condón sin avisar, sin que te dieras cuenta.

Os estáis enrollando, quieres parar e irte. Te agarra para impedirlo y sigue.

**¡PUES TODO ESTO ES VIOLENCIA SEXUAL!**

Cualquier situación sexual a la que se te expone sin tu consentimiento es agresión, es un delito.

Si has sufrido una agresión recuerda que nunca es tu culpa, no tienes nada de qué avergonzarte.

**La culpa y la vergüenza es para quien abusa y agrede,**

# SIN CONSENTIMIENTO ES VIOLENCIA





# ¿EL PORNO ES SEXY?

Vamos a mostrarte algunas realidades sobre el porno, ese máximo *influencer* en nuestra vida sexual.

## ESTÁ A UN CLICK

El porno no es algo nuevo, pero con la llegada de las nuevas tecnologías ahora está... ¡en todas partes! Aparece en tu pantalla incluso sin buscarlo, sin restricciones de edad, ilimitado y gratuito.

**68** millones de búsquedas diarias.<sup>1</sup>

**1/3** de todo el tráfico en Internet.<sup>2</sup>

**1/5** entre 9 y 17 años lo ha visto en internet sin buscarlo.<sup>3</sup>

## ¿POR QUÉ ENGANCHA?

Cuando ves porno se libera dopamina, un neurotransmisor que genera placer. Con el consumo continuado, el cerebro aprende que es una manera fácil de obtener placer y busca ese estímulo cada vez más y más fuerte...

**42%** de adolescentes querrían ver menos porno pero les cuesta hacerlo.<sup>5</sup>

**53%** de quienes ven porno frecuentemente "piensan en sexo casi todo el tiempo".<sup>5</sup>

**87%** de chicos jóvenes ha visto porno y el 29% se considera adicto.<sup>4</sup>

## Y TÚ... ¿QUÉ MIRAS?

El sexo nos suele interesar muchísimo y a la vez es un tema tabú del que no se habla con naturalidad ni en casa ni en clase. Sin referentes ni información, el porno es hoy el principal educador sexual.

**8** años es la edad media para iniciar el consumo de porno.<sup>4</sup>

**81%** entre 13 y 18 años lo ven como algo normal.<sup>1</sup>

**14** años entre los chicos (16 en chicas) y ya se hace general el consumo. ¡Solo el 1% de madres/padres lo sabe!<sup>4</sup>

## ¡CUIDADO SPOILER!

Mmm adivina... ¿Qué sexo nos muestra el porno? Una y otra vez es la misma historia: una masculinidad cruel que disfruta sometiendo, causando dolor y humillación, cosificando a las mujeres.

**88%** del porno es agresivo.

**94%** de esa violencia está dirigida a las mujeres.

**95%** muestra como si les gustase ser agredidas.

**71%** de jóvenes piensa que lanza mensajes confusos sobre el consentimiento y muestra conductas violentas como normales.<sup>5</sup>

## Descubre más en...

1. daleunavuelta.org
2. thepornconversation.org/es/
3. theconversation.com
4. Investigación. Universitat de les Illes Balears.
5. thelightproject.co.nz

## Y EN EL MUNDO REAL...

Esta visión violenta del sexo hace que tu cerebro relacione la agresión con el placer, buscando placer en la agresión. Normaliza actitudes sexistas, violencia y agresiones sexuales.

**47%** de jóvenes ha incrementado sus prácticas de riesgo tras ver porno.<sup>4</sup>

**75%** de las jóvenes piensa que influye en la manera de comportarse sexualmente.<sup>5</sup>

**60%** de jóvenes sienten que les condiciona a la hora de definir su aspecto.<sup>5</sup>

**37%** de jóvenes con nula percepción de riesgo, le resta importancia.<sup>4</sup>




¿De verdad necesitas ver vídeos donde aparecen mujeres humilladas brutalmente para excitarte? Descubre tu propia sexualidad más allá del porno. El porno **no** es sexy,


# el porno es violencia.

```

01 Ay, ¡qué guapo es!→este niño va a ser un picaflor←←
02      {}¡Mira qué GRACIOSO! Cómo levanta la falda a las niñas para verles las bragas;-))
03 ///♥Flipa con la nueva línea de bikinis con relleno para niñas♥///
04      Circula por el insti un ranking de chicas%+;Con nota con decimales!
05 -----Mamá ese chico me MOLESTA ***;Eso es que le gustas!***
06      {{Con lo mona que eres}} ARRÉGLATE un poco, sácate partido
07 - Qué PUTA es Yaiza= se enrolló con muchos chicos ↓↓↓
08 - Qué CRACK es Jonay^se enrolló con muchas chicas ↑↑↑
09      >>—Los hombres no saben controlarse...~>>
10      (CULOS, TETAS, una lengua chupando un polo) ||▷ ¿Para venderte una cámara, un coche?
11      ◀◀◀Anuncian un bolso con una chica→FAMÉLICA←desmayada por el suelo◀◀◀
12      ||▷ Si quieres que te RESPETEN≠no vistas así::
13 ◉!◉ Hay que agradecer cualquier PIROPO ◉!◉
14      :::::¿Qué hacen tan solitas? |[Y es un grupo de cinco chicas]|
15      Camino por la noche sola ▶oigo pasos detrás...◊ Si es una chica ¡siento un ALIVIO!↔ si es un chico me entra PÁNICO...
16      >>>>Vas provocando con ese ESCOTE<<<<<
17      •••Me invita a su casa y luego no quiere hacer nada, es una#:CALIENTAPOLLAS
18 ~~~~~Relájate~~~~sé lo que TE GUSTA~~~~déjate hacer
19      {Perdona a mi amigo→es un BABOSO←pero es un buen tío}
20 ~Échale morro en la discoteca^> sí o sí coges culo o teta
21 ☒☒;Pobre! Si es que va BORRACHO, no sabe lo que hace...
22      X#X#X#X Mira qué pedo lleva, ella se lo está buscando...
23      ▲“No” quiere decir “sigue intentándolo”...▼
24 ▶▶ Vete a por las ◁gordas▷, que están desesperadas ◁◁
25 ↗↗ Me la ligo A MACHETE, → que quien la sigue la consigue ↑↑
26      →→ Si aceptas la copa luego no te quejes...#
27      {!¿Sabías que el llamado PORNO GANGBANG ((violación en grupo a una mujer)) es de los más buscados?!}
28      ##!No te hagas la estrecha#!
29      ▶▶ Los hombres somos incapaces de recibir un vídeo sexual y no compartirlo■ (dice un famoso)
30      ≡!≡ Jajaja... Con lo fea que es debería estar AGRADECIDA de que la violaran≡
31      ~La jueza preguntó a la víctima X{¿Cerró usted bien las piernas para evitar la PENETRACIÓN?}X
32 // Una chica de 19 años es violada por cinco hombres. ▷!▷!▷!▷!▷ Un juez ve “JOLGORIO”, un abogado una “escena porno”//
33 // En el verano de 2016 el VIDEO más buscado fue el de La Manada |
34      ↗ Solo es una BROMA, no te pongas así, no seas exagerada...+

```

ES UNA  QUE SE SIGA ESCUCHANDO TODO ESTO

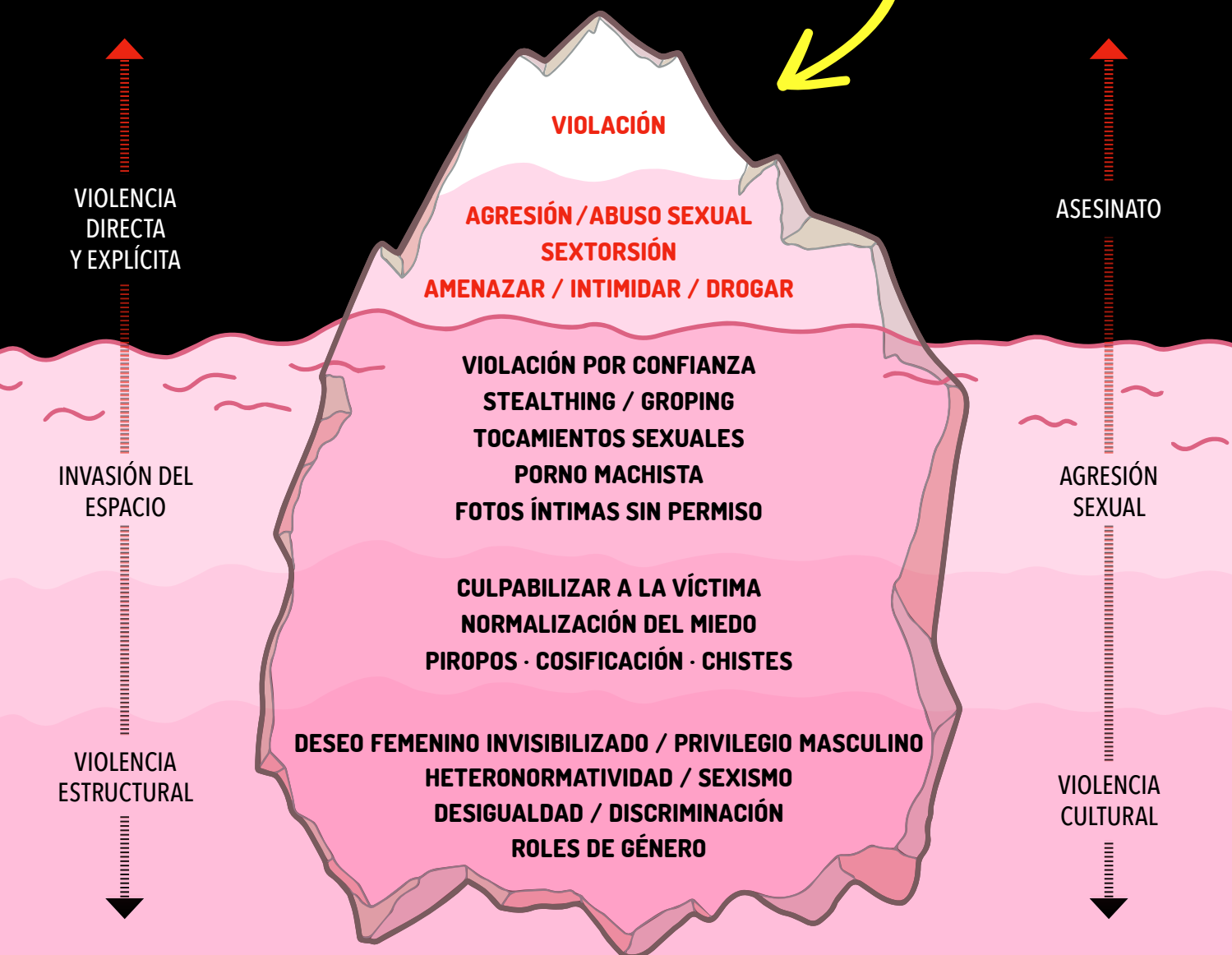
 ¿Llamamos a las cosas por su nombre? Descúbrelo en la guía de LENGUAJES.



DESINSTALANDO SISTEMA...

# SOLO VEMOS LA PUNTITA

y eso sí nos escandaliza...



**PERO SOLO SE SOSTIENE  
POR LO QUE HAY DEBAJO Y NO SE VE...**

# CULTURA DE LA VIOLACIÓN

es la que normaliza la violencia sexual...

Porque la mitad de la población **vive con temor** a sufrir una agresión por parte de la otra mitad.

Porque eso se ve todavía como **algo natural e inevitable.**

Porque **cada 5 horas** hay una denuncia de violación en nuestro país<sup>1</sup> y el 96% de agresores son hombres.<sup>2</sup>

Porque se **enseña a las niñas a no ser violadas,** en vez de enseñar a los niños a no violar.

Porque **el 80% de los agresores sexuales son conocidos** o familiares.<sup>3</sup>

Porque **solo se denuncia 1 de cada 6** violaciones.<sup>4</sup>

Porque se **sigue cuestionando a la víctima** (su ropa, su aspecto, su comportamiento), en vez de al agresor.

## ¿NOS REBELAMOS?

1. Informe Balance de Criminalidad. Ministerio del Interior.  
2. Informe sobre delitos contra la libertad e indemnidad sexual en España. Ministerio del Interior.  
3. Macroencuesta de Violencia contra la Mujer. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.  
4. cavascv.org

# ¿Sabías que en nuestro país 1 DE CADA 5 menores sufre abuso sexual?!

Juega al **MITÓGRAFO**  
y descubre todos los mitos  
sobre el Abuso Sexual Infantil...  
**¿VERDAD O MENTIRA?**

**1.** Es cuando una persona adulta expone a conductas sexuales a un o una menor.

**¡ES VERDAD!** Así es... pero ¡ojo! también se considera ASI cuando lo comete un niño o niña significativamente **mayor que la víctima o cuando está en una posición de poder o control.** Es cualquier acto que implique la manipulación de un o una menor para obtener placer sexual..

**2.** No es muy frecuente.

**¡ES MENTIRA!** Es un delito muuuuy extendido, fíjate en los datos: 1 de cada 5 menores sufren abuso sexual. Afecta a 1 de cada 4 niñas y a 1 de cada 6 niños.<sup>2</sup> Y en España... **¡El 50% de las víctimas de delitos sexuales en nuestro país son menores de edad!**<sup>3</sup>

**3.** Quienes abusan son personas extrañas o desconocidas.

**¡ES MENTIRA!** ¡Nada más lejos de la realidad! En un 80% de los casos **el abuso lo comete un familiar o persona cercana.** ¿Cómo es posible?! Lo es porque manipula aprovechándose del vínculo de cercanía o afecto, hace uso del poder e influencia que tiene sobre la niña o el niño.<sup>2</sup>

**4.** El abusador suele ser un hombre.

**¡ES VERDAD!** **El 86% de quienes abusan son hombres,** las mujeres son un 14%. Un dato alarmante es que en un 7% de casos el abusador es el padre (las madres lo son en un 0,3%). ¡Imagina la situación de desamparo y vulnerabilidad que supone esto!<sup>2</sup>

**5.** Siempre conlleva violencia física.

**¡ES MENTIRA!** En la mayoría de los casos no la hay, no les hace falta. **Suele ser un proceso gradual,** caricias que poco a poco pasan a ser tocamientos. La niña o el niño no es capaz de entender qué está pasando, no puede reaccionar, esto hace que se sienta culpable y cómplice.

**6.** Suele durar varios años.

**¡ES VERDAD!** De media dura unos 4 años, en muchos casos **el abuso se prolonga durante casi toda la infancia.** Suele llegar a su fin en la adolescencia, cuando comienzas a comprender lo que está pasando y tienes más herramientas para pedir ayuda, enfrentarte o alejarte de esa persona.<sup>2</sup>

**7.** La mayoría de niñas y niños lo cuentan en seguida.

**¡ES MENTIRA!** No, de hecho les **es muy difícil comprender lo que sucede, ponerle palabras y contarlo.** El miedo, vergüenza y culpabilidad les paraliza. Por temor a las consecuencias y reacciones familiares, lo ocultan y cargan con el "secreto". Un 90% no lo cuenta hasta la edad adulta.<sup>4</sup> El silencio les deja a expensas del abusador.

**8.** La culpa es siempre de la persona adulta.

**¡ES VERDAD!** ¡Así es! **La responsabilidad siempre es del adulto,** ya que hay una relación de poder implícita. Es abuso porque manipula la inocencia de quien no tienen aún madurez suficiente para comprender qué está pasando, qué significa, qué consecuencias tiene en su vida y cómo pararlo.

**9.** Las niñas y los niños pueden dar su consentimiento.

**¡ES MENTIRA!** Aunque aceptes tener un contacto sexual con un adulto, **legalmente no se considera como consentimiento,** ya que por tu edad no tienes las herramientas psicológicas suficientes para conocer las consecuencias. A partir de los 16 años sí puedes dar tu consentimiento, siempre que haya poca diferencia de edad y sea una relación libre de poder o control.

**10.** La mayoría de los abusos se denuncian.

**¡ES MENTIRA!** Hoy en día, en nuestro país, es un delito que queda impune en la mayoría de los casos. A pesar de su alta frecuencia, **solo el 15% de casos es denunciado.** Y los datos judiciales son terribles... ¡7 de cada 10 casos que entran en el sistema legal nunca llegan a juicio oral!<sup>2</sup>

**11.** El silencio es el mayor aliado de los abusadores.

**¡ES VERDAD!** **La culpa, el miedo y la vergüenza que cargan las y los peques protege a los abusadores, les hace impunes.** Es hora de romper el silencio. Solo hablando de todo esto con naturalidad podemos comenzar a identificarlo, ponerle nombre y encontrar ayuda.

El ASI es considerado por la ONU como el crimen encubierto más prolongado de la historia. **Y TÚ, ¿QUÉ PUEDES HACER?**

#ASI

## ¡ROMPE EL SILENCIO! ¡PASA A LA ACCIÓN!

1. Basado en la campaña "No voy a guardar secretos" de Booooo.
2. Informe "Ojos que no quieren ver", Save The Children.
3. Informe sobre delitos contra la libertad e indemnidad sexual en España. Ministerio del Interior.
4. fbernadet.org



# 10 HITS PARA TRIUNFAR EN EL

# SEXO

1 ▶ Pa' fuera expectativas... ¡cada persona es **única** e irrepetible!

2 ▶ Tu cuerpo es tuyo. ¡**Di lo que te apetece**, o no, en cada momento!

3 ▶ **Exprésate, sé tu mism@**, deja a un lado los postueros y los "deberías".

4 ▶ Lo importante no es lo que haces, sino **cómo lo vives**, cómo lo sientes.

5 ▶ **Libérate de cuentos** de machos conquistadores y bellas durmientes.

6 ▶ Tu deseo es co-protagonista, **no te olvides de ti** por complacer.

7 ▶ ¿El mejor sexo? el que te hace sentir bien **antes, durante y después**.

8 ▶ **Autogestiona tus emociones**, nunca hay excusa para insistir o presionar.

9 ▶ **¡Drama Free!** Tómalo con humor, ríete de las situaciones que te sucedan.

10 ▶ Las únicas normas son escucha, comunicación, respeto y **libertad**.

# EL PLACER ESTÁ EN TUS MANOS



Porque es tuyo.  
Escúchate, date lugar, valórate, cuídate.  
Conecta contigo primero,  
y desde ahí, es posible:  
Disfrutar con otras personas.  
Consensuar qué sí y qué no.  
Compartir con respeto mutuo.  
Dar/se gustirrinín,  
¡siendo tú mism@!

# Mmm... ¿Todavía quieres más?



## SEXUALIDAD

Para seguir descubriendo el SEXO a lo grande te recomendamos la web del proyecto de [asexorateenigualdadGetafe](#).

## CONSENTIMIENTO

¿Aún no la has leído? ¡No te la pierdas! Esta es una guía esencial... ["La Palabra Más Sexy"](#) del Colectivo del Consentimiento.

Descubre música, vídeos y manifiestos en la campaña ["El respeto es muy bonito"](#) del Instituto Canario de Igualdad.

## VIOLENCIA SEXUAL

Aquí tienes informes, campañas y vídeos sobre violencia machista en el ocio nocturno: ["Observatorio Noctámbulas"](#) de la Fundación Salud y Comunidad.

Web con investigaciones y datos de actualidad para estar al día ¡Imprescindible! ["Geoviolencia Sexual"](#) de Feminicio.net.

## PORNO

Interesante recurso donde encontrarás diversas investigaciones, datos y artículos: ["Dale la Vuelta"](#) de Stop Porn Start Sex.

## ABUSO SEXUAL INFANTIL

Informe clave para comprender la situación actual ¡Lectura obligatoria! ["Ojos que no quieren ver"](#) por Save The Children.

Inspírate en este vídeo colaborativo ["No voy a guardar secretos"](#) de Booooo.

Y tú... ¿Qué?  
¿Te atreves a  
despatriarcar el SEXO?



# REBELDES DE GÉNERO

despatriarcando el

AMOR



# ¡HOLA!

¿Quieres vivir un **AMOR** auténtico? ¿Quieres triunfar en el amor? Genial, estás en el sitio adecuado. En esta guía encontrarás los hits esenciales para darte cuenta que en el **AMOR** lo importante es amarse bien, bien.

Actualizando  
nuestra idea del  
**AMOOOR**

40-41

¡Ey! ¿Nos damos al  
**AMOR  
REBELDE?**

42-43

Sí, sí...  
**MI PRIMER  
AMOR=YO**

44-45

**¿GUERRAS  
ROMÁNTICAS?**  
¡Arggg!

46-47

**LIBERA AL  
AMOR...  
¡DEL DRAMA!**  
¡Pasa de mitos!

48-51

¡¡Nooo, así nooo!!  
**AMORES  
IMPOSIBLES**

52-53

"¡Ay, que ma'dejao!"  
**RUPTURAS  
AMOROSAS**

54-57

Es muuucho +...  
**AMOR A LO  
GRANDE, AMOR  
COLECTIVO**

58-59

Así, sí... ¡viva el  
**¡AMOR  
COMPAÑERO!**

60-61

**Hits para  
triunfar**  
en el amor

62-63

Mmm...  
**¿Todavía  
quieres más?**

64

¿Te atreves a  
despatriarcar el **AMOR**?  
Continúa leyendo y únete  
a la rebeldía feminista...

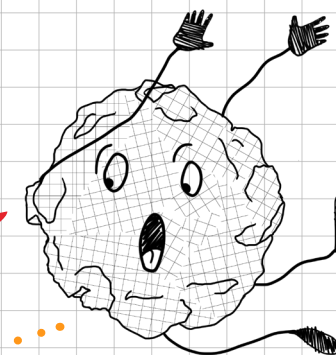


# ¿JUGAMOS?

Cierra los ojos... Si escuchas la palabra amor, ¿qué imagen te viene? ¿corazones? ¿chica-chico besándose apasionadamente?

Coge un papel y escribe... ¿Cómo sería tu historia de amor perfecta, sin "peros", ideal, para siempre? ¿Lo tienes?... Ahora arruga ese papel y encéptalo en la papelerera más cercana.

¿Qué?!  
¿Coges la idea?



## ¿EL AMOOR? ♥

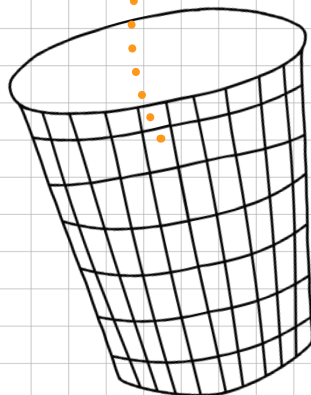
El amor no fue lo mismo para nuestra bisabuela que para nuestra madre. Ni para tu tío Manolo que para el vecino del 5°. No es lo mismo si naces en Cuenca, Tokio o Nairobi... Ni es lo mismo ahora que en el siglo XI o el pleistoceno... La idea de lo que es **el amor cambia**.

En China, por ejemplo, el verbo amar solo se usa entre madres y sus hijas e hijos, las comeduras de olla amorosas que tenemos en Europa las consideran síntomas de locura... y es que **el amor es cultura**.

**El amor** no es solo "cosa tuya", se lleva amando toda la vida y **es una idea colectiva**. La cultura nos ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que "de verdad" significa amar, a través de normas, tradiciones y costumbres.

**El amor** es una construcción cultural, **se aprende**, por eso amamos casi todo el mundo igual, y no de otra manera. Mmm, pero nos falta aprender a querer (y querernos) mejor ¿no crees?

¿Nos atrevemos a pensar otras formas?



El amor es corazón y... cerebro. Pues sí, cuando nos enamoramos, se activan en él 12 áreas que liberan sustancias que aceleran el corazón, sientes las mariposas ¿adrenalina? en el estómago... En fin, que también **el amor es cuerpo, biología, química**, pero claro, no vamos diciendo "mmm, me disparas la "feniletilamina" (que es lo que hace en el amor todo más intenso y que, por cierto, la tiene también el chocolate). :P

Hay muchos discursos sobre el amor, algunos de ellos muy rancios y obsoletos. Y es que tenemos unas ideas muuy viejas. Platón propone lo de las "polos opuestos" de amante-amado ¡¡en el 380 a.C.!! Y el romanticismo es un invento del siglo XIX...

## ¿Actualizamos un poquito nuestra idea del amor?

Además, **el amor es rebeldía**. En una sociedad donde el individualismo triunfa, junto a los miedos, la soledad, el odio,... amarse es una forma de rebeldía y la cura ante las "enfermedades de transmisión social" como la misoginia, machismo, LGTBIfobia, xenofobia, racismo, clasismo, gordofobia, etc.

¿Nos damos al amor rebelde?

# AMOR REBELDE... REBELDE EN EL AMOR

¿Cómo es? mmm... como está *in progress* y en mejora continua, cuesta definirlo.  
Ahí van algunas ideas. ¿Y las tuyas?

**Libera del masoquismo romántico patriarcal**  
tipo drama = amor.

**Cuestiona que nos enseñen a amar diferente**  
a chicas y chicos.

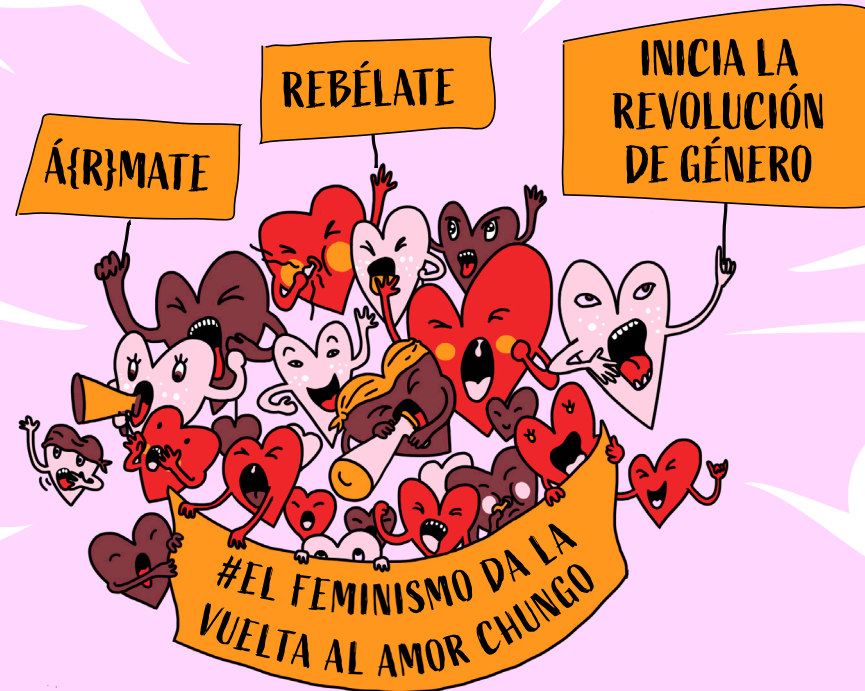
**Propone otros "finales felices"**  
sin estereotipados "comieron perdices" o "megaboda".

**Pasa del amor-droga:**  
el que controla, obsesiona,  
con subidones y bajones,  
¡que te hace polvo!

**Deconstruye**  
estereotipos, desmitifica,  
despatriarcaliza y  
**re-inventa el amor.**

Tiene muchas formas de quererse,  
**muchos modelos de relaciones diversas.**

Con relaciones horizontales,  
**sin jerarquías rollo**  
dominación-sumisión.



**Nos libera de relaciones infernales,** sacrificios,  
sufrimientos, odios, violencia...

**No controla, no violenta,**  
no limita la libertad propia ni ajena, no es un contrato de propiedad.

**Te hace crecer,**  
es comunicación,  
respeto, apoyo,  
buen rollo, cariño,  
compañerismo...

El amor y el cuidado son clave en la ola feminista, porque tienen un potencial revolucionario brutal.  
Por eso, lo importante es:

**CONSTRUIR EL MODELO QUE QUERÁIS SIN MANDATOS IMPUESTOS,  
HABLANDO Y PACTANDO PARA REINVENTAR EL AMOR CON IMAGINACIÓN Y CONSENSO.**

# MI PRIMER AMOR = YO

¿Sabías que con seis años, las niñas comienzan a identificar la inteligencia como "cosa de chicos"?

A pesar de que sacan mejores notas, piensan que es porque son muy trabajadoras y no porque sean listas.<sup>1</sup>

Al llegar a la adolescencia solo el

57%

de las chicas tiene una actitud positiva hacia sí misma, frente al

72%

de chicos.<sup>2</sup>

**NOS VENDEN MODELOS IMPOSIBLES:** más delgada, más cachas, más sexy, más popular... que consiguen que no estemos a gusto con cómo somos. Por eso **quererse es un acto revolucionario**. Sé rebelde (de género) = ¡quíete!

**TU VALOR NO DEPENDE DE LOS LIKES** de las otras personas. Te puedes inspirar en la gente que te rodea pero... ¡no merece la pena compararse! **Solo tú puedes saber lo que eres, lo que sientes y quieres**. Y... ¡tienes derecho a expresarlo!

**LA VIDA ES MUY CORTA PARA VIVIR SIN QUERERNOS.** Recuerda que mereces amor solo por estar aquí. **Puedes celebrar tus virtudes y aceptar tus limitaciones**, trabajándolas con amor y humor; busca lo que te haga sentir bien. Y, si algo o alguien no aporta... ¡Aparta!

¡Ey! Recuerda: yo sí estaré para siempre... ¡Nadie te va a querer como yo!



**NO HAY NADIE EN EL MUNDO IGUAL QUE TÚ.** Si te quieres y te muestras como eres, atraerás a gente que será capaz de valorarte por lo que eres.

Recuerda... **quien te quiere de verdad**, te respeta, apoya y desea que seas libre y feliz.

**QUERERSE Y TRATARSE BIEN ES EL PRINCIPIO** de cualquier amor. Otras personas pueden ir y venir, pero tú siempre vas a estar contigo. ¿Quién mejor que tú para quererte, para decidir qué es lo mejor para ti? **El amor propio debería ser el principio de todo amor.**

# AMOR PROPIO

1. Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. Science.
2. La evolución de la adolescencia española sobre la igualdad y prevención de la violencia de género. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



# ¿GUERRAS ROMÁNTICAS?

¡Haz el amor y no la guerra! pero ¡Uuuf!... Nos han vendido como amor una potente mezcla de sufrimiento masoquista, luchas de poder, guerra de parejas, de ex, de sexos... que viene de muuucho cuento contado hasta la fatiga:

## EL AMOR TROVADORESCO

El amor tal y como lo entendemos en Occidente tiene su origen en lo que cantaban los juglares a su enamorada, generalmente una mujer casada.

Un **amor imposible y muuuuy doloroso** porque no podía ser real, y encima **idealizado**, porque nunca vivían el día a día, ni tenían que buscar los "huecos" para verse, ni...

## NOVELÓN Y DRAMA...

Historias con mensajes tipo: "quienes se pelean, se desean", "quien bien te quiere, te hará llorar", "del amor al odio hay un paso". Escucha, el drama no es romántico y ¡perjudica seriamente la salud! Fíjate, en el siglo XXI aún hay gente que quiere **un amor como el de Romeo y Julieta sin saber que fue un romance de 3 días y 16 muertes!** ¿Perdona?

## ¡CUÁNTO CUENTO!

"A mí me viene el príncipe azul a probarme un zapato porque no se acuerda de mi cara después de bailar toda la noche y... ¡se lo come!" Pero así es **Cenicienta**; y **La Sirenita** cambia toda su vida "por amor", **Bella** se enamora de su secuestrador, **Blancanieves**... Por supuesto, su infelicidad se soluciona con la gran boda. En fin, ¡toma spoiler!... **el príncipe azul no existe y destiñe al primer lavado.**

## UN AMOR ¿DE PELÍCULA?

Elige guión: "Chico conoce a chica, se enamoran, superan algo que tienen en contra y son felices para siempre sin que nadie impida su amor" o "parejas que se pasan la vida rozando el paraíso y pasándolo fatal, peleándose y reconciliándose". Pelis y series... con un guión repetitivo y lleno de mitos. En fin, dramones de círculos viciosos y eje narrativo guerra-paz para construir **una historia de guerra romántica con final ¿feliz?**

## LA CANCIÓN RAYADA

"Sin ti no soy nada; ¿Y el anillo pa'cuándo?; Búscate un hombre que te tenga llenita la nevera; Sin ti me muero; Te mato si me engañas; Eres mía, mía". Hits musicales con todo el inventario de estrofas y estribillos de las "guerras románticas". ¡Alucina! **El 86% de las canciones habla de amor-desamor, y el 53% muestra amor=sufrimiento.**<sup>1</sup> Nos cantan mensajes que equiparan amor a control, renuncia, pérdida, celos...

Nuestra cultura **mitifica la violencia pasional y justifica el odio romántico**, por eso en lugar de horrorizarnos, nos conmueve ver a la gente que enloquece, que destroza su vida o las vidas ajenas **¡¿¿por amor??!**

# ¡QUE NO!, que pasamos de MILONGAS ROMÁNTICAS

que normalizan o justifican comportamientos claramente abusivos.



Mmm. ¿Machismo en la cultura? Ve a la guía de LENGUAJES.

1. Guía MP3 ¿Reproduces Sexismo? Instituto Canario de la Igualdad.

# LIBERA AL AMOR... ¡DEL DRAMA!

¡Brrrr! sufrimos un bombardeo de mensajes sobre el amor que nos despistan y que nos hacen esperar cosas que no tienen que ver nada con amor, pero sí con control, dependencia, violencia...

Atrévete a pasar el **MITÓGRAFO** y detecta todos los mitos tóxicos sobre el amor...

¿VERDAD O MENTIRA?

## 1. EL AMOR TODO LO PUEDE

**¡ES MENTIRA!** El amor es increíble ¡sí!, pero no nos da superpoderes. A veces hay muuucho amor, pero chocamos, queremos cosas diferentes, no nos damos lo que necesitamos... *Por mucho amor que haya, la cosa solo puede funcionar si hay comunicación, respeto, conexión, compañerismo, cuidado y apoyo mutuo.* En fin, que el amor no es suficiente. ¡Alerta! si escuchas aquello de "si me quieres me perdonarás", esto es un chantaje emocional en toda regla. Puede que quieras mucho a esa persona, pero si te daña y te hace sufrir, por vuestro bien... ¡Ya estás cortando!

## 2. SI HAY AMOR TE ENTREGAS AL 100%

**¡ES MENTIRA!** ¡Ay, qué intensidad! Mira... amar es compartir, dar, sentir pero mucho mucho, pero de ahí a pensar en que es darlo tooodo, como que no. Por amor nos implicamos a tope, pero ¡joj!, no a cualquier precio. ¡Fuera sacrificios y dramas! Huye de aquello de "te regalo mi vida", "sin ti no soy nada", "tu amor lo es todo". *Lo importante es que hagas lo que sientes, sin presiones, que puedas ser tú, tal cual eres.* Tú decides libremente qué quieres dar y hasta dónde. Si te piden "pruebas de amor" o hacer cosas que no te apetece... ¡Alerta: amor tóxico!

## 3. TENER PAREJA NO ES ALGO ESENCIAL EN LA VIDA

**¡ES VERDAD!** ¡Pues claro! Pero buscar pareja está dentro del "guión de vida ideal" de nuestra sociedad. Y ¿te has dado cuenta de que nos muestran solo un tipo de pareja? Heterosexual, exclusiva, monógama, con convivencia, con hijas o hijos. Estar en pareja es una opción más; casarte y tener peques, ¡lo mismo! Lo importante es que te sientas bien con tus elecciones, que puedas decidir cómo quieres vivir tu vida. *Estar en pareja puede traer felicidad y placer a tu vida, pero también dolor y sufrimiento.* No es una opción mejor ni peor, se puede ser feliz de muuuchas formas.

## 4. SOLO HAY UN AMOR VERDADERO

**¡ES MENTIRA!** ¿Un único amor preparado por el universo en exclusiva para ti? ¡Uy! ¡qué pocas opciones entonces! ¿no? Alegra esa cara, porque tienes infinitas posibilidades de conectar y enamorarte con, ejem..., 7.500 millones de personas en el mundo. *¡Importante! todo amor es verdadero mientras ambas partes sean sinceras y auténticas.* Unos amores duran más, otros menos, y eso no los hace menos "verdaderos". Por eso, no temas cuando una relación que parecía perfecta deja de serlo, no es un fracaso, no temas sentir "ya no". Saber amar también es saber decir "adiós" cuando una relación no funciona...

## 5. LOS CELOS NO SON UNA PRUEBA DE AMOR

**¡ES VERDAD!** ¡Reseteando 3, 2, 1! Exacto, los celos no son amor, son el raye que te montas al temer perder... una relación. Los celos son inseguridades y los sentimos como ira, tristeza o miedo. *No son románticos, son un rollo porque, además, suelen usarse para justificar comportamientos egoístas, controladores o posesivos.* Vamos, como el culebrón que ve tu tío Luis a las cuatro de la tarde. Vale, y... ¿qué hacemos cuando los sentimos? Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura... Tiene fácil solución: mírate tus temores, habla con tu pareja, ¡confía en ella! Y si no puedes... ¿para qué sufrir? piensa en dejar esa relación.

## 6. LA MEDIA NARANJA EXISTE

**¡ES MENTIRA!** ¿No encuentras a tu media naranja? Pues claro, ¡es que no existe! Tú ya eres una persona entera, única e irrepetible. *No necesitas a nadie que te complete, no existe un ser perfecto que pueda satisfacer todos tus deseos.* Sí, ya sé que a veces, al principio de la relación, hay un tiempo en el que crees que la otra persona es un semi dios o diosa, que encajan a la perfección y que te da todo lo que necesitas. Pero no, no es tu "media nada", es un ser humano como tú, con sus cositas buenas y regulares, con sus dudas, con sus cambios. La clave para "encajar" es justo ser tú al 100%, y desde ahí conectar, hablar, compartir, aprender y ver a dónde os lleva el día a día.

## 7. EN EL AMOR EL SUFRIMIENTO ES INEVITABLE

**¡ES MENTIRA!** ¡Brrr! seguro que escuchaste aquello de "quien bien te quiere te hará sufrir"... Pero ¿qué nos pasa con el amor?! Se supone que te juntas con alguien para disfrutar, pasarlo bien, compartir placer, estar a gustito. ¿Dónde cabe ahí el sufrimiento? *Amar y hacer sufrir son cosas incompatibles, porque si amas deseas lo mejor para la otra persona, quieres que esté lo mejor posible.* En todas las relaciones hay conflictos, pero si ves que no los resuelven y que se hacen daño, recuerda: sufrir no es romántico, no demuestra vuestro amor. Sufrir nunca es una forma de amar.

## 8. ESTAR EN PAREJA NO DA LA FELICIDAD

**¡ES VERDAD!** Cada día hacemos cosas para que la gente que queremos se sienta bien. Nos ayudamos y cuidamos, hacemos bromas, nos damos mimos... Pero la felicidad no depende de lo que te pasa, sino de cómo te tomas lo que te pasa, y eso es algo personal de cada cual. No puedes y no eres responsable de la felicidad de nadie, no puedes meterte en su cabeza y hacerle pensar y sentir las cosas de otro modo. Por eso... *no te cargues con lo que no es tuyo, por mucho que quieras a esa persona extramegaespecial, ella es la única responsable de su felicidad y de su vida.*

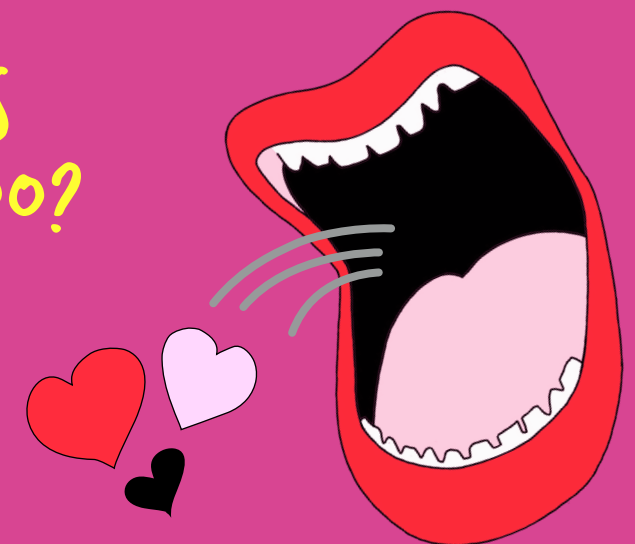
## 9. POR AMOR DEJAS DE SER TÚ

**¡ES MENTIRA!** Mmm... ¿te ha pasado que una amiga o amigo cambia de forma radical al echarse churri? Esas parejas que visten igual, van a todas partes juntas, vamos, que no vuelves a ver a esa persona a solas nunca más. ¡Qué pereza! Porque a ver, una cosa es compartir gustos, o descubrir cosas en tu pareja que te gustan y te las quedas para ti. Pero cambiar tus aficiones, tu estilo, tu forma de ser o tus amistades por agradar o encajar... eso ya tiene un tufillo de relación tóxica. Amar significa aceptar las diferencias de cada cual, querer desde esas diferencias. *Si tú cambias es porque lo sientes, no para que te acepten, no por miedo a dejar de gustarle...*

## 10. LA PASIÓN LO ES TODO

**¡ES MENTIRA!** El amor y el deseo vienen muchas veces de la mano, pero a veces no. Puedes amar a alguien pero no desearle y a la inversa. ¿Te ha pasado? También puede ocurrir que, además, ames o desees a otra gente. Y ahí entra en juego la comunicación, *hablar sobre qué tipo de pareja queréis, encontrar y decidir acuerdos, sin que los deseos y las necesidades de una persona se impongan sobre la otra.* A veces pasa que, con el tiempo, los sentimientos van cambiando... Que disminuya la pasión no cuestiona el amor que os tenéis, recuerda que son emociones diferentes. Escucha tus sentimientos, son un termómetro de lo que te pasa por dentro.

¿CUÁNTOS MITOS  
TE HAS TRAGADO?





# AMORES IMPOSIBLES

Quizá has pensado alguna vez que los amores difíciles son mucho más excitantes. Pero, a ver..., si te tapas la nariz y la boca a la vez ¿puedes respirar? ¡No! ¡Es imposible! Pues también es imposible estar a gusto en algunas relaciones...

## TE QUIERO... COMO AMIG@

Me gusta mucho una chica, pero me ve solo como un amigo... 😞 9:21

Todo un clásico... ¿La ves muy a menudo? 9:29 ✓

Sip, bastante. Yo siempre espero algo más, ¡no puedo evitarlo! Aunque no se lo digo porque me da vergüenza y tampoco quiero forzar nada... 😞 9:31

Valeee, lo de no forzar es obvio! Eso es pura química, vamos que surge o no surge. Perooo ¿no te estás torturando un poco al quedar tanto con ella? 😞 9:39 ✓

Pues sí, pero es que somos amigos! y lo peor es que ahora está encochada con uno, les veo hablando y me pongo malo... 😞 9:41

Ayy ese corazón partió! ¿probaste a quedar un poco menos con ella hasta que se te pase el atontamiento? 9:43 ✓

Bffff! Pues sí! Voy a darme un tiempo pa relajarme y no meter la pata, que al final veo que la pierdo como amiga... 9:44

## ¡ES QUE NO FLUYE!

Brrrr Lo hemos intentado mil veces, pero ¡no sé...! 😞 12:40

Entonces... ¿lo vuestro no va bien? 😞 12:42 ✓

Pues no..., estaba la cosa un poco rara... Entonces conoció a otra persona y me propuso abrir la relación, y eso ya me raya un montón... 😞 12:44

¡Uy! Lo de poliamor es algo mu personal, te tiene que apetecer de verdad, si no vas a sufrir un montón, ya te lo digo. 💙 12:45 ✓

Pues ahí estoy... agobiándome al máximo, porque por más que lo intento, lo paso fataaaal. 12:48

Mira, el amor es para estar a gusto. Lo habéis intentado varias veces y no fluye, no te apetece lo que te propone, te hace daño, no llegan a un acuerdo... 12:50 ✓

Pues sí, la verdad es que esto no tiene sentido, prefiero estar sin pareja a estar sufriendo... 🙄 12:51



## SI EL AMOR TE APRIETA, NO ES TU TALLA

¡Ay, es que me encanta! pero también tiene algo que me agobia. 🤔 17:19

¡Vaya! Y... ¿Qué sucede? 17:25 ✓

No sé, siento como que no le gusto del todo. Es como si le molestasen cosas de mí, pero no sé muy bien... 17:26

Pues si no le gustas como eres, ¡ya sabe!... 🙄 17:30 ✓

Ya, intento adaptarme pa gustarle más y luego me quedo fatal, me siento idiotaaaaaa. 17:35

¿Has oído lo de que si el amor aprieta, no es tu talla? Te estás encajando en una relación en la que no hay sitio para ti... Estás dejando de ser tú! 17:36 ✓

Yaaaa.... es que me pone un montón, con ese cuerpazooo. 😞 17:37

Espabila!!!!!!!!!!!! A veces nos pillamos de alguien con quien no podemos tener naaada bueno. 17:39 ✓

Me da cosa dejarlo, pero a la vez pensarlo es una liberación!!!! ← 17:45

## “AMOR” EXPRIMIDOR, ¡NO, GRACIAS!

Es que cuando nos conocimos fue un flechazo, muuuuy fuerte, nos entendíamos sin palabras... Ahora estamos tooo el día de movidas... 23:05

Arggg. De subidón y bajón, a lo “ni contigo ni sin ti”...????? 23:09 ✓

Pues sí..... Además, no me concentro, he cateado 5 y tengo una ansiedad que me subo por las paredes... estoy to el día de bronca en casa. 🤔 23:10

Bueno, pues parece que el cuerpo te está pidiendo a gritos que lo dejes. Porque... ¿Es tu media naranja o más bien es tu exprimidor? 😞 23:11 ✓

Ya, ya sé que lo de la media naranja es un puro cuento como lo de los Reyes Magos... Puuuf ahora es más bien un exprimidor... ¡A ver cómo me desengancho! 23:13

Muchooooo ánimoooo que tú puedes!!!! Te mereces estar biennn! Sabes que estamos para lo que quieras ¿verdad? ❤️❤️❤️ 23:19 ✓

Graciiiiiiiiiiiiasssss, hablar contigo me ayuda un montón, les voy a necesitar mucho estos días... 😞 23:20

# RUPTURAS AMOROSAS

**¿Obsolescencia Programada?** Las "historias de amor" no tienen fecha de caducidad como los yogures, pero "para siempre" puede ser a veces demasiado tiempo...

**¿Las rupturas SON FRACASOS?** Pues así nos lo enseñaron, pero **NO**, algunas rupturas **SON AUTÉNTICAS LIBERACIONES**, auténticos éxitos.

**El Corazón "Partió" es real**, el "se me ha roto el corazón" es un dolor parecido a un microinfarto que tiene que ver con catecolaminas, adrenalina...

**Nos rayamos** pensando, recordando, rumiando... **con falsas ideas tipo:** "era mi amor verdadero", "solo hay un amor así en la vida", blablablá.

**Si hay daño**, control, sientes que no eres tú, te ponen muros, si no fluye... entonces **DEJARLO ES LO MEJOR**. (Si no lo ves, lo harás más adelante).

1. ¡Mira las investigaciones [aquí!](#)

Empezamos y consolidamos el amor con promesas: "hasta que la muerte nos separe", "para siempre"... pero **la vida da muchas vueltas...**

**El cerebro interpreta el DOLOR del desamor** ¡equiparándolo a una quemadura!, activando sistemas neuronales primitivos parecidos a los del hambre o sed.

Y **nadie tiene la CULPA (responsabilidad) total**: el amor viene y va, se acaba (a ti o a tu pareja), se construye o destruye. Y si no fluye, mejor aceptarlo que mendigar o exigir amor.

Inmoviliza, bloquea, obsesiona... y **aparecen los MIEDOS**: a quedarte sol@, a que nadie nos quiera, a no superarlo, a no volver a enamorarte nunca más...

**¿EL FEMINISMO INCENTIVA RUPTURAS?**  
¿Acaba con el romanticismo?

Pues **NOOO**, la evidencia científica apunta justo lo contrario: ¡Las parejas feministas tienen relaciones más satisfactorias y estables!<sup>1</sup>

EL #FEMINISMO critica el romanticismo chungo. Rompe con relaciones de maltrato.

**MANTIENE EL AMOR ROMÁNTICO EN IGUALDAD.**



## LAS RUPTURAS AMOROSAS

### “amorosas”

Porque sabemos **decir adiós con amor**, podemos seguir queriéndonos de otra forma.

Podemos hacerlo bien, sin jugadas sucias, ni estrategias ni guerras... **desde lo que nos unía** y con respeto.

¡Y pa'lante! **Me cuido y me dejo cuidar**, reconstruyo mi amor propio, intento contacto cero al inicio si duele, venzo las ganas de no hacer nada, conozco gente y hago cosas nuevas, acepto, no enmascaro el dolor...

Y un poquito de paciencia, te aseguramos que...

**¡SE SOBREVIVE A UNA RUPTURA!**

**Desbloquea el amor... y si hay que romper, se rompe.**

Estar en un puente y... ¿cerrar junt@s un candado con llave, tirarla al río? Mmm, no se nos ocurre un símbolo más chungo para expresar amor:

Un objeto frío, duro, mecánico, al que le quitamos la llave, sin permitir la libertad de cambio de opinión, replanteamiento o separación.

Una cerradura: un símbolo de control, posesión, propiedad privada, causa de muchas rupturas traumáticas.

**Del amor candado al amor libre.**



## “¡Ay, que ma'dejao!”

### LAS RUPTURAS CHUNGAS

Muchas batallas románticas surgen por **querer coartar la libertad**: que no se marche, que seas su prioridad...

Según el amor patriarcal: “yo soy tuy@ y tú eres mí@”. Dejar a alguien o **que te dejen se considera máxima traición**.

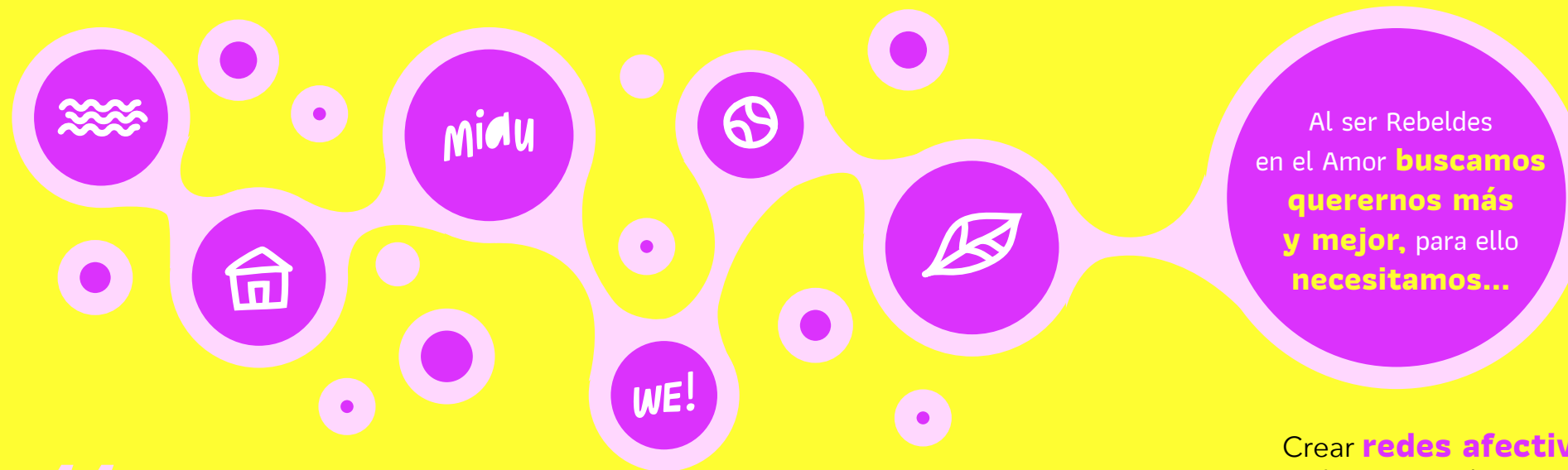
Visto así, **es un dramón de Des(amor)** lleno de rencor, con “víctimas y culpables”, con quienes sufren lo indecible y quienes “merecen el odio eterno”...

Y con la excusa de la “**enajenación romántica**”, se supone que hay licencia para odiar, violentar, vengarse o cualquier maldad.

**ESTAS RUPTURAS SACAN LO PEOR DE TI Y TE CHUPAN LA ENERGÍA.**

# AMOR A LO GRANDE, AMOR COLECTIVO

Las personas estamos rodeadas de afectos en nuestra vida, pero si no tenemos pareja se dice que "estamos solas"... ¡Pues no! el amor es muuucho más. Está dentro de ti, en tu **familia**, tus **colegas**, tus **mascotas**, en tus **aficiones**, en la **naturaleza**, en el **arte**... ¿Se te ocurren más?



Frente al paraíso romántico individual que nos promete el amor eterno, alcanzar la utopía colectiva amorosa, aquella en la que todos nos salvamos creando redes de cooperación y ayuda mutua. El capitalismo nos quiere aislados, de dos en dos, en niditos de amor en los que permanecemos muy ocupados."

Coral Herrera Gómez

El amor es una energía con la que nos relacionamos con el mundo, que **nos conecta**, nos ayuda a ser mejores.

Al ser Rebeldes en el Amor **buscamos querernos más y mejor**, para ello **necesitamos...**

Crear **redes afectivas** en las que podamos querernos bien, y mucho... y de forma rebelde.

**Ensanchar** el concepto restringido de "amor".

**Expandir** el amor en forma de redes de afecto.

**Construir** romanticismos más diversos e igualitarios.

**Sacar** el amor a la calle, al insti, al trabajo, al estadio de fútbol...

**Ir más allá** del amor de pareja.

**Crear redes** de empatía, ayuda mutua y solidaridad.

**Multiplicar** la gente a la que queremos.

**Hacer** que quepan tod@s, sin desigualdades ni violencias.

**Dar** más espacio al amor en nuestras vidas.



# Entonces... ¡AMOR COMPAÑERO!

Es libre, no parte del interés o la necesidad.

Se siente, te hace vibrar y crecer.

No necesita contratos ni hacer promesas irreales.

Hacemos el humor todos los días.

Te hace reír, no sufrir.

Se siente y se demuestra.

Está libre de posesividad, celos, obsesiones.

Lleno de respeto, ternura, generosidad y buen trato.

Es confianza, comunicación y consenso.

Si hay sexo... es súper guay y consensuado, nunca moneda de cambio.

Busca la felicidad propia y la de otras personas.

Es espacio común y es espacio propio-individual.

Es equilibrio entre dar y recibir.

El amor compañero se expande y se multiplica. Cuando es una relación llena de amor del bueno, es... Contagioso.

## QUE TE ACOMPAÑA, CUIDA... ¡TE HACE FELIZ!

# 10 HITS PARA TRIUNFAR EN EL AMOR

**1 ▶** El amor es para **disfrutar** desde la libertad, **¡fuera los malos rollos!**

**2 ▶** **¡Tu primer amor... tú!** Si te tienes en cuenta, podrás elegir muuucho mejor.

**3 ▶** **Exprésate como eres...** La autenticidad es muestra de una buena autoestima.

**4 ▶** **Escucha tus sensaciones**, te darán pistas de qué te hace sentir bien y qué no.

**5 ▶** **Aprende siempre** de cada situación que vivas, porque esto del amar... es un arte.

**6 ▶** ¿La mejor forma de entenderse? ¡Con el **respeto** y el **cuidado** por delante!

**7 ▶** No te cortes de decir y preguntar... Una **comunicación sincera** es la clave.

**8 ▶** Una relación sana funciona si hay **igualdad** y estáis a gusto, **¡nada de tira y afloja!**

**9 ▶** **Hay muchos tipos de amor** (amistades, familia, pareja, colectivo...). **¡Todos importantes!**

**10 ▶** El amor R-evoluciona tu cuerpo y tu vida. Mmm, imagina las **sorpresas** que te esperan.

# AFINA TU AMOR REBELDE

Un amor a lo grande, colectivo y compañero en el que...

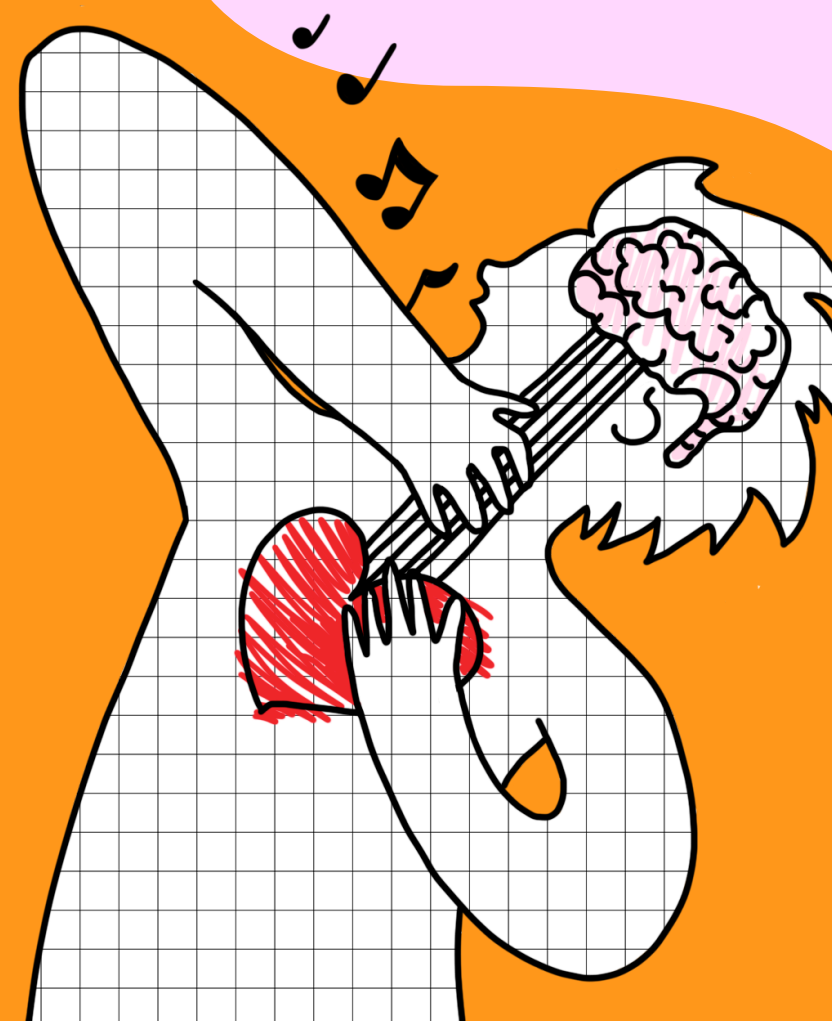
Se hace el "humor" todos los días.

Donde el amor vale la alegría, no la pena.

Quien bien te quiere te hace reír... no sufrir.

Ya vienes "feliz de casa"... no condicionas tu felicidad a tu pareja.

No eres el amor de "su vida" porque ya lo eres de la tuya.



# Oooohhh... ¿Todavía quieres más?



## OTRAS FORMAS DE AMAR SON POSIBLES

**¡Te van a encantar!** Cualquiera de los **libros o artículos de Coral Herrera Gómez** son la caña. Y también maravillosos el de Fina Sanz Ramón: **"Los vínculos amorosos"**, y el de Charo Altable Vicario: **"Otras maneras de amar. Otro amor es posible"**.

## MITOS DE AMOR ROMÁNTICO

**¡Una App!** ¿Quieres jugar con el móvil? Diviértete con la **APP DETECTAMOR** del Instituto Andaluz de la Mujer (Eva de la Peña Palacios) y su **Manual de uso ¿Sabes lo que sí es amor?**

**¡Canciones!** "La canción rayada: el amor romántico" en **MP3 ¿Reproduces Sexismo?** del Gobierno de Canarias (Eva de la Peña Palacios).

**¡Una investigación! Andalucía DETECTA y PREVIENE** del Instituto Andaluz de la Mujer.

## Y MÁS SOBRE AMOR

En el **LABORAMORIO** del Instituto Navarro para la Familia e Igualdad (Juan Lillo Simón), encontrarás preguntas, juegos y actividades.

Y tú... ¿Qué?  
¿Te atreves a  
despatriarcar el AMOR?



REBELDES  
DE GÉNERO

despatriarcando

MASCULINIDADES



# ¡HOLA!

¿Quieres ser un hombre de este siglo? ¿Pasar del rollito macho alfa? Genial, estás en el sitio adecuado. En esta guía encontrarás los hits para lograr **MASCULINIDADES** nuevas, igualitarias y valientes.

Si eres parte del problema ¿eres parte de la solución?

#WeToo

70-71

**EVOLUTION MAN**

Toca posicionarse como hombre

**GENERACIÓN X-MEN**

72-73

Toca cambiar:

**TRANSFOR-MAN**

Hombres valientes, disidentes, referentes

#NOTALLMEN

74-77

¿QUE' ES SER HOMBRE? (PARTE 1)

Las Edades del Hombre y el Ministerio del Macho

78-79

¿QUE' ES SER HOMBRE? (PARTE 2)

Cuidados, emociones y paternidad

80-81

¿QUE' ES SER HOMBRE? (PARTE 3)

Violencia, competición y sexo

82-83

Topicazos... Arggg

**ANDROCENTRISMO**  
¿Privilegios masculinos?  
¿Emh?

84-87

Eeey...

**EL MACHO HA MUERTO...  
VIVA LA (nueva)  
MASCULINIDAD**

88-89

Que quede clarito  
**EI FEMINISMO  
NO es CONTRA  
los HOMBRES**

90-91

Hits para la

**revolución masculina**

92-93

Pero hombre...

**¿Todavía  
quieres más...?**

94

¿Te atreves a despatriarcar **MASCULINIDADES?**  
Continúa leyendo y únete a la rebeldía feminista...



¡Pero hombre!

# Si eres parte del problema ¿eres? parte de la solución

A veer, que lo dice:

la ONU

también tu abuela

tu vecino activista del 5º

y hasta el frutero del barrio

¿te subes? ¿te sumas?

"Debe apostarse por incrementar el número de varones implicados... y evitar responsabilizar solo a las mujeres de la lucha por la igualdad."<sup>1</sup>

¡¡Manolooooo, que no haces ná hombre, implícate un poco!!

¡Reduzco yo la jornada para cuidar a mi peque!

Mañana cierro por la huelga del 8M y me ocupo del abuelo.

que interesa a algunos

Porque frente al escenario de "guerra de sexos" es posible un trabajo común, cómplice y solidario.

Los hombres también, el #WeToo

“ La lucha por la igualdad es una cuestión de **#NosotrosTambién**, no solo de las mujeres. **Porque en el problema participamos sí o sí:** reproduciendo machismo, no haciendo nada o contribuyendo a que desaparezca.”<sup>2</sup>

“ Y en ese camino necesitamos un poquito de humildad, **aprendamos de las mujeres** que en esto de cuestionar y cambiar los mandatos de género nos llevan mucha ventaja y experiencia.”<sup>2</sup>

“ Los hombres necesitamos la equidad de género y **la equidad de género necesita a los hombres.**”<sup>3</sup>

1. Naciones Unidas. Brasilia, 2003.

2. Octavio Salazar Benítez.

3. Gary Barker.

# EVOLUTION MAN

1. Octavio Salazar Benítez.
2. Jokin Azpiazu Carballo.
3. Actitud-Reacción ante la igualdad según Miguel Lorente Acosta y Octavio Salazar Benítez.

▶ **Maltratadores** que reproducen hasta el extremo más brutal la cultura machista. Socializados en el **dominio, control** y uso de la **violencia** para someter.

▶ Hombres que hacen posible la permanente reinención y mutación del patriarcado desde la asunción acrítica de que ellos han nacido para ser los amos, **los putos amos**.<sup>1</sup>

▶ Chulitos que se creen fuertes, aunque en realidad el sexismo les hace **débiles**, sin mostrar quienes son por **cobardía y obediencia** a los mandatos de género.

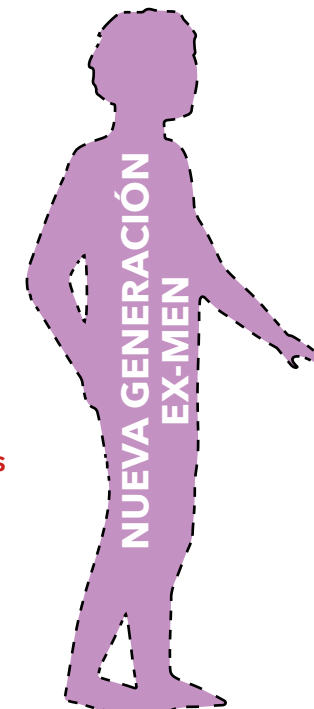
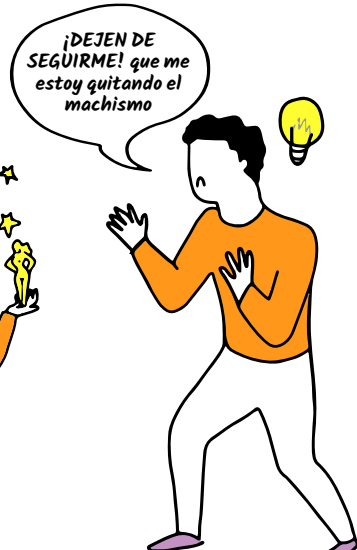
▶ Ser un **troglodita** es algo del pasado que además hace daño: los chicos sexistas dañan y se dañan.

▶ Hombres con miedo, que quieren que casi nada cambie, **"hombres instalados"** que simulan acuerdo con la igualdad.

▶ Los **"híbridos"** que no muestran el modelo más garrulo, que van de **modernos (incluso feministas)** pero solo se "adaptan", disimulan y siguen utilizando la masculinidad como herramienta de poder.<sup>2</sup>

▶ Hombres que saben que solo con no ser violento o cocinar los domingos no basta para ser **igualitario**.

▶ Hombres **valientes** que han dado un paso al frente hacia la igualdad y son **incómodos** para los anticuados machistas.



Hacia unas masculinidades positivas e igualitarias.

Máximo nivel

Mínimo nivel

## MACHISTÓMETRO

**HOMOMACHIRULUS**

**HOMO EVOLUCIONANTE**

**HOMOCUIDADOTUS**

**HOMOFEMINISTUS**

(3) ▶ **Negacionistas y Machistas.** Reaccionan con agresividad, a la defensiva y crean bulos.

▶ **Neutrales e indiferentes (neo/postmachistas).** Admiten que existe violencia machista, pero cuestionan su verdadera dimensión. Modifican ciertas actitudes pero no cuestionan el statu quo.

▶ **Activistas por la igualdad.** que se suman al feminismo sin protagonismos.

Porque ya no hay excusas. Los hombres tenemos que reflexionar sobre qué papel tomamos en este momento histórico feminista.



## ¿Dónde estás TÚ?

¿ Soy de los...

... obstaculizadores / negacionistas ?

... indiferentes ?

... en proceso de cambio ?

... conscientes y responsables ?

... activistas ?

... que restan ?

... incrédulos o sorprendidos ?

... que disimulan ?

... dispuestos ?

... proactivos que se suman apoyando ?

# HOMBRES VALIENTES

## TRANSFORMAN

En un grupo de WhatsApp o en el gimnasio mandan-dicen la típica gracia machista, ¿quién es el valiente que se atreve a decir que no le gusta? ¿quién se resiste a la presión social de los colegas? "La manada es posible por el pacto y silencio, ninguno quiere salirse y eso hace que se contagien los modelos tóxicos que son tan frágiles que necesitan estar afirmándose continuamente. **Pero la disidencia genera una TRANSFORMACIÓN brutal.**" Ritxar Bacete

"Soy decidido partidario de la coeducación y el derecho al voto de las mujeres."

1914



**Adolfo González-Posada**  
ESPAÑA

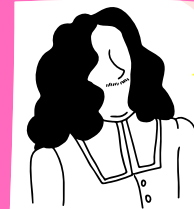
Fue él quien introdujo en España el concepto "feminista" en 1899 con su libro *Feminismo* que llevó a la RAE a incluirlo en el diccionario como movimiento por la igualdad.

# HOMBRES DISIDENTES

Que se atreven a decir: **Yo no soy ni quiero ser así.** Que luchan contra las violencias machistas de las que se saben parte. Y se sienten bien dando la cara, porque saben que es importante crear una masa crítica de hombres rebeldes.

# HOMBRES REFERENTES

Siempre ha habido valientes y disidentes **¡en todos los siglos!** Tienes muchos más en el maravilloso cómic "Hombres Feministas. Algunos referentes" de CEPAIM.



1673

**Poullain De La Bavrre**  
SUIZA-FRANCIA

Iba a las tertulias feministas de los salones de la época. Escribió un polémico y radical libro criticando el patriarcado.

"Se les ha arrebatado lo que por derecho era suyo. Dadles educación y se verá que la mente no tiene sexo."

## ¿Y en el SIGLO XXI? ¿A quiénes conoces?

Las niñas de hoy ven que Elsa, de Frozen, canta que es libre y pasa de reglas... o Vaiana, o Mérida. Mientras las chicas ya dicen que ellas se salvan solas, los chicos que quieren transformarse con ellas **siguen teniendo los mismos modelos.**

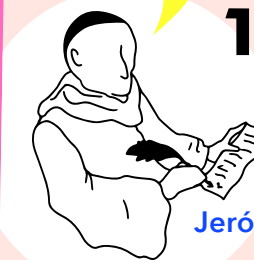
Los referentes masculinos son muy **estrictos y patriarcales** (hombre competitivo, exitoso, musculado, rico, invencible, ligón, chulito). Estos modelos de referencia viejos ya no sirven... y los nuevos están en construcción.

Nuestros niños **necesitan tener otros referentes** para contrarrestar esos mensajes: Modelos de hombres empáticos, sensibles, que expresen sus emociones o sus miedos, que sepan relacionarse con las niñas libres del presente y del futuro.

# ¿ERES TÚ UNO DE ELLOS?

"¿Acaso defender a las mujeres viene a ser lo mismo que ofender a todos los hombres?"

1735



**Benito Jerónimo Feijoo**  
ESPAÑA

Escribió *Discurso XVI: Defensa de la Mujer* y se quejaba de los que se sentían atacados.



1900

**Qasim Amin**  
EGIPTO

Escribió *La liberación de la Mujer*. Se sirvió de versículos del Corán para apoyar la idea de que las mujeres deben ser libres.

"No eduques a tu hija en el miedo, educa a tu hijo en el respeto. Con el velo puede haber instrucción pero no la posibilidad de interactuar libre con el mundo."

1869

**John Stuart Mill**  
INGLATERRA

Defendió la causa sufragista con ardor. Y publicó una de las obras clave del feminismo: *El Sometimiento de la Mujer*.



"Pero atentos los que preguntan ¿cómo es posible dejar privilegios? ... porque si hay voluntad, se encuentra la forma."

**Los 32 de Seneca Falls (Frederick Douglass)**  
EEUU

La declaración de Seneca Falls se considera el Texto Fundacional del Feminismo como movimiento social. Lo firmaron 100 personas: 68 mujeres y 32 varones.



1848

"Reclamamos de forma conjunta la abolición de la esclavitud y los derechos de la mujer."

**Marqués de Condorcet**  
FRANCIA

Luchó desde su posición parlamentaria por la educación igualitaria y el derecho a la ciudadanía de las mujeres.



1789

"¿Cómo se puede invocar el principio de la igualdad universal de derechos y olvidarlo con respecto a doce millones de mujeres?"\*



"Las mujeres buscan hombres que todavía no existen y los hombres buscan mujeres que han dejado de existir."

¡el tamaño importa!

# TOCA CAMBIAR y ENTONCES...

(y es el actual cambio de las mujeres el principal motor del cambio de los hombres)

Cambios pequeños, grandes...

La igualdad no se construye solo con leyes y políticas públicas...

Millones de chicos, hombres... en muchos lugares, con muchas (aparentemente pequeñas) decisiones **para eliminar el machismo nuestro de cada día** pueden provocar un cambio radical.

Cambios individuales y colectivos...

Podemos **empezar practicando la autocrítica** al más puro estilo de las reuniones de Alcohólicos Anónimos: **"Hola, me llamo Ritxar Bacete y también soy machista**. Sin flagelarnos, sin autoengañarnos y conectar desde la humildad con distintos grados tanto de contradicciones como de responsabilidades."

Y el feminismo es justo eso, un espejo en el que mirarse individualmente para construir colectivamente.



**Empezar por uno mismo** con una reflexión crítica para asumir el reto de deconstruir el machismo individual **con la intención de cambiar la sociedad**.

¡Atención!

**No es tan fácil ser** (=actuar de forma coherente como) **hombre feminista/igualitario**, sobre todo **porque empieza a lo bestia**: tomando conciencia de pertenecer "a un grupo que oprime" y claro, eso **bloquea muuucho...** (pero te aseguramos que merece la pena, para ti y sobre todo para la sociedad).

Dentro del sistema patriarcal, la conciencia creciente de la mitad "oprimida" hace poco viable un futuro en el que la otra mitad siga siendo "opresora". La solución ha de ser colectiva. El propio concepto de la igualdad implica, como mínimo, que las dos partes tengan consciencia y cambio.

# NO TODOS LOS HOMBRES<sup>1</sup>

(#NOTALLMEN)

Que sí, que está claro que no todos los hombres somos iguales, pero si nos callamos, si no actuamos, nos convertimos en cómplices de los que sí son así.

Vale, no todos los hombres violan, pero sí los suficientes para que las mujeres tengan miedo. No todos los hombres acosan, pero sí los suficientes para que a todas mis amigas y conocidas las hayan acosado. No todos los hombres son pederastas, pero sí los suficientes para que el algoritmo de Facebook recomiende "fotos sexys de menores".

Así que esos hombres no necesitan ser defendidos. Los "not all men" necesitamos cambiar y exigir que cambien nuestros amigos con conductas depredadoras y machistas.

Porque aunque no te sientas culpable de que el patriarcado haya creado la desigualdad del mundo en el que naciste hombre, sí te sientes responsable de implicarte en corregirla y crear un mundo mejor en Igualdad real.

Pues yo creo que la violencia de género es un problema masculino que sufren las mujeres. No quiero decir que todos somos maltratadores, ni todos somos violadores ni puteros. Pero la raíz de estos dramas está sobre todo en el modelo de masculinidad patriarcal.

Si el machismo perdura es porque los hombres hemos sido cómplices. Aunque no seamos maltratadores... reconozcámoslo, muchos guardamos silencio.

Si cada hombre asume su responsabilidad, pequeña o grande, daremos un paso histórico. Y si no lo hacemos, esto se quedará así otro par de siglos.

Si no quieres que las generalizaciones sobre los hombres sean verdad,

## COMBATE EL MACHISMO, NO A QUIENES LUCHAN ACTIVAMENTE POR LA IGUALDAD

(mujeres y hombres)

1. Testimonios del equipo del Programa Transforman sobre textos de Octavio Salazar Benítez.

Por supuesto, mucho más que tener un pene. La masculinidad trasciende lo biológico, a la XY, porque es una construcción cultural.

# ¿QUÉ ES SER HOMBRE? ¿Cómo se aprende a ser hombre?

(PARTE 1)

Algunos ejemplos...

**0 años**

Mensajitos que diferencian **rosa-azul**: No a muñecas, cocinitas, danza...



**6 años**


Aprenden a **ocultar emociones**.

**50%** de madres no pueden identificarlas en sus hijos varones (en hijas, sí)<sup>1</sup>



**12 años**

“Pregunté a un niño jugador de fútbol: ¿Cómo te sentirías si delante del equipo el entrenador te dijera que jugaste como una niña?» Yo esperaba algo como que estaría triste, furioso, o algo así. No, me dijo: «**Me destruiría**»...”<sup>2</sup>




**18 años**

¿Te la has tirado ya? ¿Con cuántas te has enrollado? **¿Cuánto te mide?**



**24 años**

“Nuestros abuelos no sabían ni encontrar la escoba, nuestros padres la encontraron y le dieron uso, pero les falta **sentirse orgullosos** de ello: ese es nuestro objetivo.”<sup>3</sup>



**adulto**

La socialización diferencial de género limita con mandatos impuestos lo que es...

**“SER TODO UN HOMBRE. UN HOMBRE DE VERDAD.”**

1. CEPAIM.
2. Tony Porter.
3. Testimonio de MP4 ¿Reproduce Sexismo? Gobierno de Canarias.
4. Enunciados en 1976 por la psicología social (Robert Brannon y Deborah David).

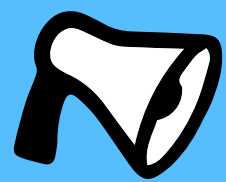
¿Cuándo aprendemos que hacer algo “como una mujer” es un insulto?

**“el hombre NO SOLO TIENE QUE SERLO. también tiene que parecerlo.”**

Hay una ley no escrita de la vieja masculinidad.

Y ahí aparece el imaginario pero eficaz **“Ministerio del Macho”**, según Grayson Perry: “En la cabeza de cada hombre hay un amo, jefe del Ministerio de la Masculinidad, algo similar a una Gestapo para garantizar que ninguno se aparte del guion patriarcal.

Una “voz” que envía instrucciones a través de un interfono y que castiga a los **“traidores”**.



Y lo ilustra con una anécdota: Un niño en bici pedalea cuesta arriba jadeando, con lágrimas implora a su padre: ¡Papá, papá...! El padre le mira ceñudo, con una cara, escribe Perry, que he visto mil veces en campos de fútbol, y dice: **¡Sé fuerte, no gimotees, sé un hombre!**

- ¡CALZONAZOS!
- ¡BLANDO!
- ¡PLANCHABRAGAS!
- ¡HOMOSEXUAL!
- ¡MUJERISTA!
- ¡SENSIBLÓN!
- ¡ENDEBLE!

**4 mandamientos del macho:**

- 1 **estatus social**
- 2 **seguridad**
- 3 **agresividad**
- 4 **y, sobre todo: nada de mariconadas**



Esa unidad de vigilancia que pone a prueba todo el rato la hombría, tiene efectos muy negativos.

**TOCA actualizar el “sistema operativo de la masculinidad.”**

# ¿QUE' ES SER HOMBRE?

(PARTE 2)

1. CEPAIM.
2. Eurostat.
3. Barómetro CIS.
4. Testimonios Transforman.

EMOCIONES

LOS HOMBRES DE VERDAD ~~NO LLORAN~~ deberían

Topicazo prehistórico

“EDUCASTRACIÓN”

¡Pa'llorar!

Los niños varones **aprenden a no expresar** ciertas emociones.<sup>1</sup> ¿Cómo vas a mostrar **miedo, tristeza, ternura o inseguridad** y a la vez hacer creer que eres el más fuerte, valiente, invencible, seguro, poderoso?

¿Complicadete, no?

Resultado:

macho alfa



LLORAR ES DE NIÑAS

Un hermetismo sentimental que **no es sano** y tiene consecuencias.

Ej: 4 de cada 5 personas que se suicidan son hombres.

reto:

Quitarse corazas, verbalizar sentimientos, aceptar la vulnerabilidad, repartir el poder, huir de clichés rancios, abrazar términos como la **ternura, empatía, pedir perdón, dudar, rectificar...**



Recuerda: **MOSTRAR SENTIMIENTOS NO TE HACE MENOS HOMBRE... TE HACE MÁS HUMANO.**

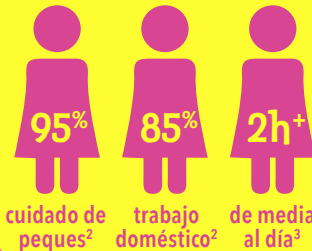
CUIDADOS

¡¡EY, QUE YO AYUDO!!

Recuerda: no se “ayuda” con los cuidados de la casa o las personas, se es **corresponsable**.

Y no solo los domingos... ¡Siempre!

datos:



Vale, quizá tú no, peeeero:

Y a eso suma: la carga mental, los cuidados emocionales, la triple jornada...



Los **¿Tengo que estar yo pendiente de todo? de muchas mujeres** (planificar, coordinar, decidir... no solo ejecutar).



Y los **dime qué hacer y lo hago, hazme la lista de la compra y voy, o los no me lo has pedido de muchos hombres.**

reto:

Cuestionar el sistema patriarcal de **cuidados feminizados, gratuitos, obligatorios, no valorados... Poner en valor y en el centro los cuidados** (en la economía, la política... en la vida en general).

PATERNIDAD

MI PAPA' ME MIMA

Yo con mis niet@s hago lo que, por vergüenza, educación de esa época y corazas, no me atreví a hacer con mis hij@s: **mostrar cariño, ñoñería, cambiarles el pañal, cuidarles...**<sup>4</sup>

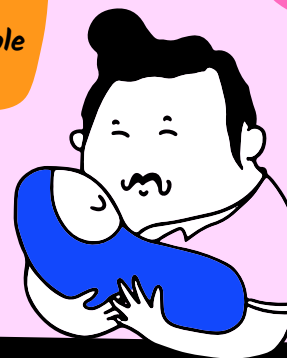
Cositas que dicen abuelos

#papicuida #papicorresponsable

RECUERDA:

La **paternidad positiva**

(igualitaria, presente, comprometida y equitativa) transgrede y se rebela contra la masculinidad estereotipada y rancia.



HOMBRES: ¡REVOLUCIONAD LOS CUIDADOS!



# ¿QUE' ES SER HOMBRE?

(PARTE 3)

¿Tendrá que ver que todavía se asocie la violencia, agresividad, el riesgo... a la virilidad?

## ALGUNOS DATOS <sup>1</sup>



**93%** de los delitos en España los cometen hombres.



**90%** de las mujeres y **96%** de los hombres asesinados en el mundo lo han sido a manos de hombres.



**92,1%** de la población reclusa son hombres.



**+ del doble** de riesgo de morir al volante que las mujeres.



muchas más posibilidades de sufrir un acto de violencia protagonizado por otro hombre.

## ESTUDIOS CONFIRMAN...

La presión para actuar de forma violenta:

**50%** de los chicos jóvenes consideran que deben actuar de forma "dura" ante cualquier situación aunque sientan miedo.<sup>2</sup>

Un varón de 18 años habrá consumido ya cerca de

**200.000**

escenas de violencia a lo largo de su vida.



Mmm. ¿Influirá eso en cómo aprenden algunos hombres a "resolver" conflictos?

¿¿¿Y esto???

## Tríada de la Violencia masculina<sup>3</sup>

**1** **Contra sí mismo** (suicidio, adicciones, descuido de salud...).

**2** **Contra otros hombres** (accidentes, homicidios, peleas o agresiones) para demostrar quién es el más fuerte.

**3** **CONTRA LAS MUJERES** y otras poblaciones asumidas como débiles (diversos tipos de violencia y abuso).

## EL MODELO WINNER-LOSERS

(ganadores-perdedores)

Nos han vendido la **competición** como forma de vida de los hombres: hay que ser un winner.

Y si se cuestiona tu virilidad ¡toca reafirmarla como sea!

A pesar de esto ¡hay hombres guays! muchos, muchísimos que no se sienten cómodos con esta "socialización en la violencia" y luchan contra ella y por el bienestar de quienes les rodean y por una:

**CULTURA DE PAZ**

¿Tú?

No existe una **naturaleza violenta masculina**. Las violencias masculinas existen como fenómeno pandémico, no por biología, por aprendizaje en una:

**CULTURA VIOLENTOLÓGICA<sup>4</sup>**

¡QUE ES UNA...!



VIOLENCIA-RIESGO-COMPETITIVIDAD

SEXO

"Nosotros no somos depredadores sexuales, ni empotradores, ni el sexo es lo más importante. Y las mujeres no son objetos para nuestro deseo, un trozo de carne o un polvo del que presumir."<sup>5</sup>

**¡Dejémonos de tanto PORNO...<sup>6</sup>** (falocéntrico, penetrocéntrico, eyaculecéntrico...)  
**...Y de erotizar al machote malote!**

¿Cómo puede ser que siga triunfando el chulito del insti?

¡Sexy es el tío que cuida!

¡¡ARGGG PUAGH!!

## MITOS

**Los hombres tienen más deseo sexual. ¡FALSO!**

Tenemos la misma capacidad de experimentar deseo pero la sociedad impulsa en los hombres la iniciativa sexual, que sean activos... y en las mujeres el recato y la pasividad.

¡y una respuesta sexual diferente!

**La sexualidad masculina es instintiva, incontrolable y agresiva. ¡FALSO!**

Pero como resultado de esta falsa creencia, algunos ejercen presión y acoso en las relaciones sexuales.

## Reto:

Generar una **sexualidad equitativa** y no de asalto.

"Los hombres nos hemos considerado guerreros en el ámbito sexual y hay que empezar a pensar como compañeros."<sup>5</sup>





# ALGUNOS HOMBRES DICEN...

solo algunos

(Típicos topicazos, vaya) 🙄

¡¡Ahora todo es machismo!!  
No se os puede decir nada.

Claro que puedes decir, alto y claro, **jme uno contra todo machismo!** El más obvio, visible y reconocido y también el encubierto, asumido e incluso disfrazado como positivo que antes **era normal, el machismo nuestro de cada día.** Pero ya no. Ahora se habla, se detecta (hay gente a quien le cuesta) y se denuncia. Mmm... ¿esto te molesta?

¿Y los hombres maltratados qué?

Pues nadie los niega, solo se insiste en que lo son por otro tipo de violencia (que por supuesto se juzga y condena también), al igual que hay casos de mujeres agredidas que no se tipifican como violencia de género y siguen otra vía jurídica. Solo se insiste en que, al margen de su mucha menor incidencia en las relaciones de pareja, no existe una construcción cultural alrededor de ella que lleve a responsabilizar a la víctima, a justificar a la persona que agrede, y a entenderla como algo normal, como sí ocurre con **la violencia de género, que es un grave problema social.**

Tanto 8M ¿Y para cuándo un día del hombre?

Pues mira, para el 19 de noviembre, ¿te viene bien? Fecha elegida en 1992 para celebrar el Día Internacional del Hombre. Pero recuerda que **el 8 de marzo va contra el machismo,** no contra los hombres, se reivindican los derechos de las mujeres.

Pero ¿¡Qué más queréis!? Si ya hay igualdad.

Pues mira **No, ene-o.** Claro que se ha avanzado mucho, pero vivimos un **espejismo de la igualdad:** se dice que ya hay igualdad, para que todo siga igual, cuando los datos objetivos (no el "pues a mi primo del pueblo le pasó que...", o "yo en casa sí hago...") y cualquier estadística oficial refleja claramente que aún queda mucho por hacer.

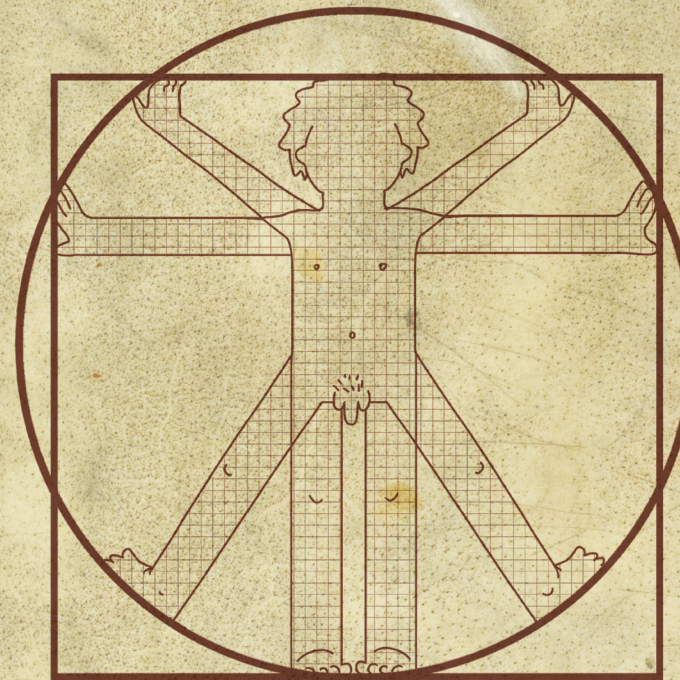
Sois muy pesadas con esto del feminismo.

Decir a una mujer que está obsesionada con el feminismo es como **decirle a un pájaro enjaulado que está obsesionado con volar.**



# ANDROCENTRISMO

• Poner al hombre y lo masculino como centro de todo mientras que la mujer o lo femenino son "lo otro", lo específico y particular (ej.: cine de mujeres, literatura de mujeres...).



El hombre como medida de todas las cosas.

## LA MIRADA OBLIGUISTA

¿Sabías que lo de **detectar un infarto por el dolor de brazo izquierdo** es solo para hombres? (en mujeres es como dolor de tripa). ¿Y que las **dosis de los prospectos de medicinas,** el diseño de los **cinturones de coches** o la **seguridad en ascensores** están basados principalmente en el peso-estatura de hombres? ¿Que las mujeres policía tuvieron que recordar que **¡tienen tetas!** porque los **chalecos antibalas** se diseñaban solo para hombres? (les pasó igual a las astronautas). ¿Que lo de "**universal**" en "**se consiguió el sufragio universal**" era solo para hombres?... ¿Que hasta Apple ha reconocido que diseñó su último **iPhone XS Max** de 16,5cm solo para "**manos de hombre**"?... y mucho más.

**Aún queda mucho para alcanzar una igualdad real.**

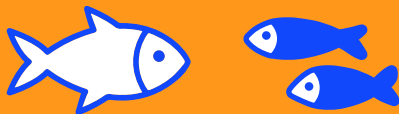




## UNA HISTORIA

Van dos peces jóvenes nadando juntos y se encuentran con un pez más viejo que viene en sentido contrario: «Buenos días, chicos, ¿cómo está el agua?». Los dos peces jóvenes nadan un poco más y entonces uno mira al otro y dice: «¿Qué demonios es el agua?»

David Foster



## UNA ANÉCDOTA

Escuché una conversación entre una mujer blanca y otra negra que cambió mi vida. La mujer blanca dijo: «Todas las mujeres, por el hecho de ser mujeres, sufren la misma opresión». Y la mujer negra le respondió: «No estoy segura de lo que dices. Deja que te pregunte: cuando te ves en el espejo por la mañana, ¿qué ves?». «Veo a una mujer», dijo la mujer blanca. A lo que la otra contestó: «Pues verás, ese es el problema. Porque cuando me veo en el espejo por la mañana, yo veo a una mujer negra. Para mí la raza es visible; pero para ti es invisible porque no la ves». Y añadió: «El privilegio funciona así: es invisible para los que lo poseen».

Michael Kimmel

Kimmel cuenta "Cuando me miro al espejo ni si quiera veo a un hombre, yo veo un ser humano. Los hombres, sobre todo blancos, occidentales y de clase media, nos vemos reflejados en una especie de modelo universal."



Invisibles-relación estructural.

Vivimos en una realidad que, a fuerza de rodearnos, termina volviéndose invisible; y que solo percibimos cuando cambia (o se quiere cambiar). Es difícil percibir los privilegios que vienen dados por el simple hecho de haber nacido varón.

## AUTO-TEST MASCULINO



- ¿Crees que las mujeres de tu entorno (madres, parejas, hermanas, abuelas) te han cuidado más a ti que tú a ellas?
- En caso de decidir ser padre, ¿crees que afectará algo en tu trabajo?
- Si tienes peques y una carrera profesional ¿pensarán que eres egoísta por no quedarte en casa a cuidarlos?
- ¿Caminas por la calle sin miedo a sufrir acoso o agresión sexual?
- De tus hobbies o profesiones que quieres ser ¿tienes un montón de referentes de tu mismo género?

Ritxar Bacete

Afirma Bacete que sirve para chequear privilegios propios: cada respuesta afirmativa supone disfrutar de un privilegio en relación a las mujeres.

Es importante detectarlos y reconocerlos.

# ¿PRIVILEGIOS MASCULINOS?

## ¿Qué privilegios?

Ufff, cuatro cositas sobre esto: una historia, una anécdota del siglo pasado, un test "incómodo" y una reflexión.



## UNA REFLEXIÓN

¿Te han dicho alguna vez lo de "cómete todo lo del plato porque no sabes la suerte que tienes por comer todos los días"? Pues ojalá me hubiesen sensibilizado con mis privilegios de género tanto como lo hicieron con el tema de la pobreza. Pero no. Si hay un reparto injusto, tocará que algunos sujetos se empoderen, y otros tendremos que des-empoderarnos, ¿no?

Lionel S. Delgado

Cuando no tenemos conciencia de nuestros privilegios, cuesta valorar la suerte que tenemos de no sufrir determinadas injusticias. Si el patriarcado supone una red de poder de distribución desigual, nos guste o no, toca hacer un reparto justo.

Invisibles-androcentrismo.

Perder privilegios.

## Y RECUERDA:

**A veces no son privilegios, son derechos negados, derechos fundamentales que no se están cumpliendo para todas las personas. Para distinguirlos nos preguntamos: ¿Es deseable quitar ese privilegio al privilegiado? Un ejemplo: ¿Es deseable que los hombres pasen también inseguridad en las calles? Entonces la seguridad no es un privilegio, es un derecho no cumplido en las mujeres. ¿Es deseable que a los hombres nos deje de salir gratis opinar/tocar/valorar/abusar cuerpos de mujeres? Entonces esa impunidad sí es un privilegio.**

Es importante denunciarlos. Y si dependen de tí, renunciar a ellos.

# EL MACHO HA MUERTO... ¡VIVA LA (nueva) MASCULINIDAD!



LA FRÁGIL MASCULINIDAD PATRIARCAL

No tengamos miedo de reconocer que **"el machoman"** de la masculinidad hegemónica y tradicional **está obsoleto**, se está resquebrajando, de poner en duda los mitos inamovibles del 'macho ibérico', la toxicidad de ciertos comportamientos masculinos caducados pero vigentes.

Dejar atrás ese mito del macho alfa, infalible, incansable, siempre fuerte, sin miedo alguno, lleno de prepotencia, de chulería, de la contención emocional, de ambición desmedida, ansia de protagonismo, superhéroe de peli, adicto a la adrenalina...

## NO ES SEXY

No es raro que una chica use una camiseta de su pareja chico para dormir, incluso para salir a la calle. ¿Cuántas escenas de peli hemos visto donde ella se pone la camisa de él para desayunar? Es femenino. Queda hasta sexy.

Aaay pero si eres hombre. Si eres chico no puedes levantarte y ponerte ropa de tu chica y hacer como si nada. O hacer-decir "cosas de mujeres".

Poder... puedes, pero **tu masculinidad estará bajo sospecha**. Cualquier descuido puede mancillar "el honor machito" para siempre.

*Las chicas no tienen nada que temer (porque ser chica no es ser privilegiada), su feminidad no se va a ver comprometida.*

*¿De verdad es tan frágil nuestra masculinidad que se quiebra por usar cremas o algo con tonos rosas?*

## SOLO PARA HOMBRES

Bastoncillos de los oídos, pasta de dientes, champús, pañuelos, bolsa de patatas fritas o esponjas de baño... todo con un **FOR MEN** enorme. Se hacen líneas aparte de productos neutros y envases llenos de POWER, ULTRA... o cualquier palabra que suene a acción o a **"muy hombre"** (y con anuncios que apelan al poder, al peligro, al "chico malo"...).

El capitalismo, que todo lo aprovecha, y es el aliado del patriarcado, se frota las manos con ese miedo de algunos a **perder puntos del carné de macho** y dejar de ser "masculino" si, por ejemplo, se le ocurre usar cremas, perfume o limpiadores.

*Y en las mujeres, miedo a no ser "femenina", deseable, elegible...*

## MASCULINIDADES QUE LIBERAN

de la camisa de fuerza que nos impone ese "ser un machote", **ataduras que nos han empequeñecido** y, de paso y sobre todo, han lastrado el progreso de la humanidad sometiendo a la otra mitad.

## ¡ASÍ, SÍ!

Cuando dos tenistas triunfadores como Rafa Nadal o Roger Federer lloran y **se abrazan** después de un partido. ¡Ole!, cuando un político o un juez se han llevado a sus peques al trabajo o reducido su jornada para cuidarles.

## ¡VIVAN LAS MASCULINIDADES diversas, nuevas, igualitarias, alternativas, diferentes...!

Las que nos hacen abandonar cualquier resistencia a la igualdad real. Esta (nueva) masculinidad asume que cambiar los esquemas no es amenazador, ni poco natural ni afeminado, sino parte de la revolución masculina que tantas mujeres llevan siglos esperando.





# EL FEMINISMO NO ES CONTRA LOS HOMBRES

## ... ES CONTRA EL MACHISMO

Ya, es verdad... Pero hay gente que no se entera, o no se quiere enterar, y cree que las feministas son unas odiahombres. 😬 22:40

Ufff, ese topicazo está más que desmitificado, incluso hay estudios que demuestran lo contrario... En fin... 22:42 ✓

Los feminismos critican las manifestaciones de la masculinidad que generan desigualdad de género... 22:44

Ya, y no es lo mismo criticar la masculinidad machista que odiar a los hombres en su conjunto... 🤔 22:45 ✓

No se trata del rollito "mujeres contra hombres" 22:48

Nop, quienes son feministas, también hombres, no están en contra de los hombres, sino de los machistas... 🧑 22:50 ✓

HOY

“SI CONSIDERAS QUE EL FEMINISMO ES TU ENEMIGO, DEBERÍAS REVISAR TU CONCEPTO DE IGUALDAD O PENSAR POR QUÉ TE SIENTES ATACADO O A LA DEFENSIVA.” EVA DE LA PEÑA

22:51

## YO NI MACHISTA NI FEMINISTA

Ufff! Qué pesadez con eso... y con lo de "si yo estoy a favor de la igualdad pero no soy feminista"!... Menos mal que ya casi no se oye. 🧑 9:21

Ya, ese antiguo rechazo a la palabra "feminismo" era por desconocimiento del significado real del término (que interesaba distorsionar y negativizar)... 9:26 ✓

Menos mal que con solo buscarla en el diccionario o investigar quedan atrás esas respuestas fruto de prejuicios... 9:31

Pues sí, está claro que ser feminista es querer la igualdad, y por eso los hombres debemos sentirnos a gusto con el término... 🤔 9:39 ✓

HOY

“LO QUE DE VERDAD ES CONTRARIO AL FEMINISMO ES LA IGNORANCIA Y LA IGNORANCIA SE COMBATE APRENDIENDO.” ANA DE MIGUEL

9:41

## HOMBRES FEMINISTAS

Ya, pues yo tengo amigos que dicen que la lucha por la igualdad es un asunto de mujeres y que ahora están muy pesadas con el "monotema"... 😬 17:19

Es que ya no se callan y decirles que están pesadas con el feminismo es como decirle a quien se ahoga que está obsesionado con nadar. 17:25 ✓

Ya, ya, si a mí no solo no me molesta, a mí me emociona. 17:26

A mí también, pero en estos tiempos de feminismo triunfante, o por lo menos guerrero, yo me pregunto: ¿Y nosotros qué? 17:30 ✓

Mmm... No sé, puede que el feminismo esté como "a medio camino", porque ha logrado la igualdad formal pero no la real todavía y porque falta nuestra implicación activa... 17:35

HOY

“LOS HOMBRES QUE QUIEREN SER FEMINISTAS NO NECESITAN QUE SE LES DÉ UN ESPACIO EN EL FEMINISMO. NECESITAN COGER EL ESPACIO QUE TIENEN EN LA SOCIEDAD Y HACERLO FEMINISTA.” KELLEY TEMPLE

17:36 ✓

## LO QUE GANAMOS CON EL FEMINISMO

¿Sabes que en 1915 un periodista en EEUU escribió un artículo: «Feminismo para hombres». Y la primera frase decía: «El feminismo permitirá que los hombres sean libres por primera vez»? 14:05

¡En 1915! ¿Cuándo las grandes manis de las sufragistas en la Quinta Avenida de Nueva York? 🤔 14:09 ✓

Si, tío, hace más de un siglo ya algunos hombres tenían claro no solo que el feminismo es igualdad, sino que era una teoría emancipadora del ser humano y nos liberaba también a nosotros... 14:10

Mmm... pero no vayamos ahora de víctimas, ¿eh? Que los hombres, aunque no todos ni en el mismo grado, a través del modelo de masculinidad patriarcal hemos generado las graves discriminaciones hacia las mujeres... 14:11 ✓

Sí, sí, claro, pero también hay que ver el impacto y los problemas específicos que genera esa masculinidad chunga en nosotros ¿no? 14:13

HOY

“DERECHOS DE LOS HOMBRES QUE SE GANAN CON EL FEMINISMO: A SER VULNERABLE, A SER DÉBIL, A COMETER ERRORES. A NO SABER. A DUDAR. A SER FLEXIBLE. DERECHO A NO AVERGONZARSE DE LO ANTERIOR.” GRAYSON PERRY

14:19 ✓





# 10 HITS PARA LA REVOLUCIÓN MASCULINA

1 ▶ Me reviso-cuestiono mi "ser hombre", por si va de machito. **¡Empiezo por mí!**

2 ▶ ¡Me uno al feminismo... y aprendo! ¡Viva el cambio a **lo que es justo!**

3 ▶ Pongo en el centro de la vida **los cuidados** (a personas, hogar...) responsabilizándome.

4 ▶ Brrrr...a los **privilegios** dados... ¡Renuncio a un **poder injusto** que subordina!

5 ▶ Sé que soy parte del problema (**violencias machistas**) y quiero ser parte de la solución.

6 ▶ ¿Mi relación con las chicas? ¡Desde la **igualdad, respeto y buen trato!**

7 ▶ ¡Mando a la m... mi **mirada hipersexualizada** hacia las mujeres!

8 ▶ Reconozco **mis emociones** ¡las nombro, comparto, valoro!

9 ▶ Ni me pongo a la defensiva, **¡es contra el machismo, no contra mí!**, ni difundo bulos.

10 ▶ Grito: **¡Ey tú, así no!** a mis **conductas machistas** y a las de otros hombres.

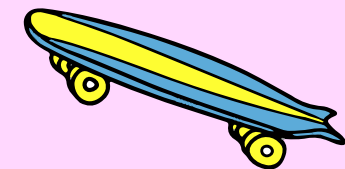
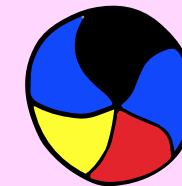
# APRENDO a SER HOMBRE...



“Al fin y al cabo, somos lo que hacemos para cambiar lo que somos.”

“El machismo es el miedo de los hombres a las mujeres sin miedo.”

*Eduardo Galeano*



# cuidando la vida

# ¡Pero hombre!...

## ¿Todavía quieres más?



### ALGUNOS LIBROS GENIALES

*"Los Nuevos Hombres Nuevos"*, Miguel Lorente Acosta.

*"Masculinidades y Feminismo"*, Jokin Azpiazu Carballo.

*"Nuevos hombres buenos"*, Ritxar Bacete González.

*"La caída del hombre"*, Grayson Perry.

*"El hombre que no deberíamos ser"* y *"#WeToo"*, Octavio Salazar Benítez.

*"Lola Vendetta y los hombres"*, Raquel Riba Rossy.

### DOS MANUALES CON IDEAS CLAVE

*"A Fuego Lento"*. *Cocinando ideas para una intervención grupal con hombres desde una perspectiva de género*. CEPAIM (Ángela López Ramos y Bakea Alonso Fernández)

*"Dossier Programa TRANSFOR-MAN"*. Asoc. Generando y Coop. Booooo (Eva de la Peña Palacios).

### DOS CÓMICOS IMPRESCINDIBLES

*"Hombres Feministas, algunos referentes"* y *"Hombres Feministas. El Viaje"*.

Fundación CEPAIM, Convivencia y Cohesión Social (Alicia Palmer y J.J. Mínguez).

### ALGUNOS BLOGS DE REFERENCIA

[transforman.es](http://transforman.es). Del proyecto de Masculinidades positivas de Getafe.

[ahige.org](http://ahige.org)

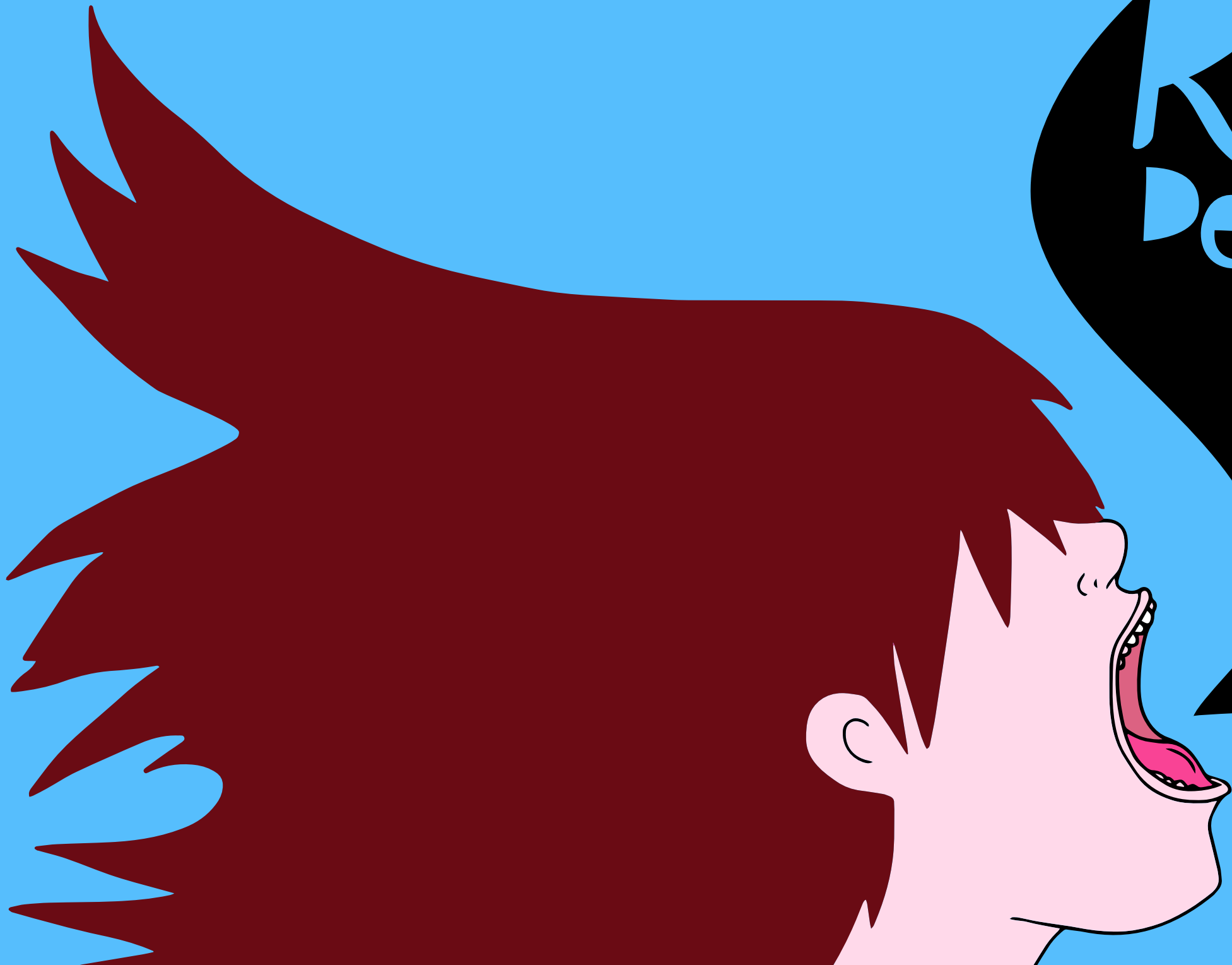
[circulosdehombres.es](http://circulosdehombres.es)

[miguelorenteautopsia.wordpress.com](http://miguelorenteautopsia.wordpress.com)

[lashoras-octavio.blogspot.com.es](http://lashoras-octavio.blogspot.com.es)

[quetengasunbuendiaigualitario.blogspot.com](http://quetengasunbuendiaigualitario.blogspot.com)

Y tú... ¿Qué? ¿Te  
atreves a despatriarcar  
MASCULINIDADES?



COLECCIÓN

# REBELDES DE GÉNERO

DESPATRIARCANDO

# PAREJAS

# ¡HOLA!

¿Quieres vivir relaciones 100% disfrutonas?  
¿Quieres pasar de malos rollos?  
Genial, estás en el sitio adecuado.  
En esta guía encontrarás los hits esenciales para crear **PAREJAS** auténticas, libres y en igualdad.

Hay parejas y...

**¡PAREJAS QUE DAN PATRIARCADAS!**

100-101

Mmm... ¿De verdad?

**¿TODAS LAS PAREJAS SON=?**

102-103

¡Oh yeah! Estás sí.

**PAREJAS QUE HACEN CRECER**

104-105

**PAREJAS QUE AHOGAN**

Aaarg, adiós, bye...  
¡Next!

106-107

Lo sabes, no es normal...

**¡ES MACHISMO!**

108-109

Pon muuucha atención al

**VIOLENTÓMETRO**

110-111

**¿POR QUÉ CUESTA SALIR?**

Mecanismos y creencias que bloquean...

112-115

¿Qué puedo hacer?

**¿QUÉ PASA SI PASA?**

116-117

Stop a los bulos y...

**TOPICAZOS MACHISTAS**

118-121

Aquí tienes todos los

**Hits para triunfar en pareja**

122-123

¿Quieres ir más allá?

**Mucho más aquí**

124

**¿Te atreves a despatriarcar PAREJAS?**  
Continúa leyendo y únete a la rebeldía feminista...





# HAY PAREJAS Y... ¡PAREJAS QUE DAN PATRIARCADAS!



Las parejas patriarcadas son las parejas machistas, en las que hay dominio y sumisión, en las que unos "señoros-machirulos-machoman" (es decir un tipo de hombres machistas) maltratan a sus mujeres/chicas por el hecho de ser... mujeres.

Unas te llenan de alegrías y amor, y otras de cadenas, de veneno, de... Arggg

## NO ES UN CASO AISLADO, ES PATRIARCADO

No son casos de agresiones puntuales (que capacidad de hacer daño tenemos todo el mundo, tengas pene o vulva). **Las violencias machistas son UN PROBLEMA SOCIAL con una CAUSA SOCIAL:** el sexismo interiorizado, la desigualdad social entre mujeres y hombres. Ese desequilibrio de poder genera violencia y hay tooodo un sistema sexista (patriarcado) y una ideología nefasta (machismo) detrás.

## NO NOS CANSAMOS DE REPETIRLO

Alucina que el feminismo (luchar por la igualdad) incomode más que los feminicidios (¡que en España se asesina a una mujer cada 5 días!). Que no se considere prioridad acabar con las violencias machistas, incluso que se frivolicen... ¿Se imaginan diciéndole a Martin Luther King: "No Martin, no es **basta de violencia contra los negros**, es **basta de violencia contra todos**"? Arggg, ¡más patriarcadas!



## LA LEY "LIMITADA"

La violencia machista (o violencia de género) es, como dice la ONU, toda la violencia que se ejerce contra una mujer por el mero hecho de serlo. Sin embargo... **nuestra Ley orgánica de Violencia de Género está limitada a "lo más urgente", a la que se da en los casos en los que hay o hubo una relación sentimental.** No atiende a la violencia machista ejercida por desconocidos, al acoso callejero, al laboral, etc.

## ¡EY! ESTO NO VA CONTRA TI

**Va contra quienes maltratan o lo permiten.** Y ya somos un montón quienes no miramos a otro lado ni nos callamos ante el machismo. ¡Si es que el 21% de las jóvenes españolas han vivido violencia en la pareja! Esos datos son alarmantes. ¡Tenemos que actuar ya! Por eso reivindicamos el buen trato. ¿Te sumas?

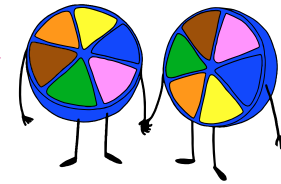
# ¡REBÉLATE!

VAMOS A REVOLUCIONARLO TODO PARA QUE LAS VIOLENCIAS SEXISTAS PASEN A SER HISTORIA.

# ¿TODAS LAS PAREJAS SON=?

Nop, y pon atención porque tu felicidad y bienestar va en saber diferenciarlas...

¿Con cuál te quedas?

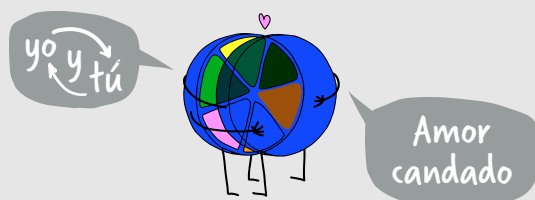


Somos como FICHAS DE TRIVIAL: Los "quesitos" son las cosas esenciales en tu vida: tiempo pa' ti, familia, aficiones, colegas, estudios, etc. La diversidad de colores, cantidad, importancia,... de cada "mundo-quesito" es muy personal... ¡Y la tienes que decidir TÚ! Sin que nadie te fagocite ni se "coma" tus quesitos.

## PAREJA LAPA

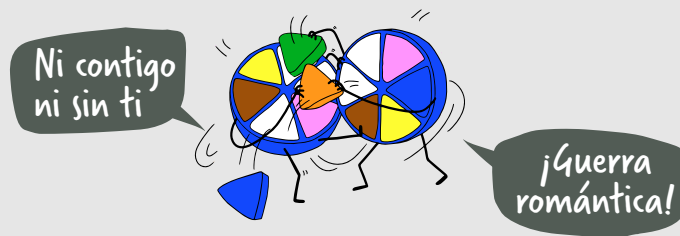
Mmm... No, no estamos hablando de esa fase de atontamiento que nos entra con el enamoramiento, y que por suerte se pasa con el tiempo.

No. Hablamos de la típica pareja que parece que te ha abducido, ya no ves ni a tus colegas, estás out total. Todo tu tiempo, energía, todo tu tú, es solo para la pareja. **Todo es un "¡sí quiero!, ¡claro amor, lo que tú digas!" Ya no hay espacio propio, te has fundido y así... ¡No!**



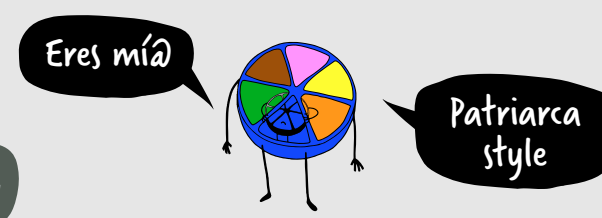
## PAREJA BURRUÑO

Son las parejas que están con el hacha de guerra levantada, con el "¡pues mira que tú!" o el "¡y tú más!". Tol'día de broncas y, a veces, de reconciliaciones. Y, aunque no están bien, se han enganchado/acostumbrado al "esto es lo que hay" o "somos así". **Son parejas que no se ayudan a crecer, a ser mejor persona, no se cuidan, no se escuchan. Toda la energía puesta en el rifirafe, en el "pa'chul@ yo".**



## PAREJA REJA

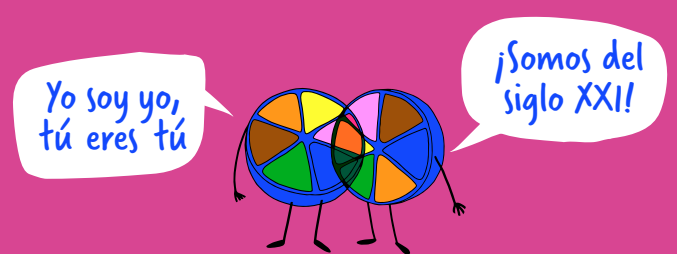
Uy... Esta da miedito. Es la pareja en la que una parte "se come a la otra" o "dirige" la relación. No hay igualdad, hay dominio; no hay diálogo, hay imposición; no hay libertad, hay control; no hay cuidado, hay intimidación. **Esto es como una dictadura en chiquitito (a veces muy bien disimulá), donde una parte decide sobre la vida de la otra, que pierde su autonomía y su vida "propia", y a veces... su propia vida.**



¡IMAGINA LA MEZCLA EXPLOSIVA SI AÑADIMOS A TODO ESTO UNAS CUANTAS IDEAS MACHISTAS!  
El machismo es un virus social que convierte las parejas en rejas. Brrr, quítatelo de encima y pásate el machistómetro cada día. Aprende con esta guía a saber diferenciar lo que es buen trato de lo que no.

## PAREJA QUAY

¡Por fin! Somos libres y podemos ser como queremos ser. Nos queremos, pero no nos necesitamos. Decidimos lo que queremos compartir ¡con acuerdos! Estamos a gusto con que cada cual haga también su vida. Los conflictos, ¡que hay en todas las relaciones!, los resolvemos buscando un win-win. **Nadie se impone porque nos respetamos y nos cuidamos. ¡Nadie es más que nadie, porque YO sin ti... soy YO!**



ERES 100% CAPAZ DE CREAR PAREJAS SANAS/IGUALITARIAS.

# PAREJAS QUE HACEN CRECER

## CONFIANZA

Me encanta que tenga sus propios espacios y amistades...

Es guay tener momentos "sin pareja", así disfrutamos más.

## LIBERTAD

Quiero que se sienta libre para relacionarse con quien desee.

Qué gusto poder hablar/bailar con quien quiera sin que se vaya a picar.

## APOYO

Puede contar conmigo cuando está plof, cuando duda de todo y se raya...

Me ayuda a valorar todo lo que soy y todo lo que tengo.

## AUTENTICIDAD

Me gusta como es y me gusta cómo soy a su lado.

Me quiere tal cual, no tengo que cambiar ni demostrar nada para gustarle.

## DIÁLOGO

Si se raya o enfada, escucho sin juzgar, para comprender qué le sucede.

Siento que, pase lo que pase, lo solucionaremos con sinceridad y cariño.

## IGUALDAD

Las decisiones las tomamos junt@s, ¡nadie vale más!

Somos un equipazo... nos escuchamos y llegamos a acuerdos ha-blan-do.

Me encanta que opine, que se exprese, aunque no estemos de acuerdo.

## RESPECTO

Me puedo abrir, ser como soy, sin que me juzgue o cuestione.

## CUIDADOS

Hacemos lo que nos apetece, lo que nos sienta bien ¡a amb@s!

Siento que nos tenemos en cuenta, no hay presiones, juegos de poder o chantajes...

## EQUILIBRIO

Sé que esto es cosa de dos, sin egoísmos.

Tenemos en cuenta lo que queremos dar y recibir.

## AUTONOMÍA

¡Aaay! Si lo dejamos, me dolería mucho pero saldría adelante.

Nos apoyamos y queremos pero... ¡Cada cual es dueñ@ de su vida!

## ¡DISFRUTA DEL BUEN TRATO!

Crear relaciones de pareja sanas donde disfrutas en libertad, donde las dos personas cuentan... ¡Sí, es posible! Solo tienes que poner atención en regar con igualdad y respeto. **Escucha tus emociones, porque si te sientes bien, si sientes que estar en pareja te hace crecer, vas por buen camino...**

# PAREJAS QUE AHOGAN

## CONTROL

Quiero que esté todo el tiempo en línea, saber dónde o con quién está.

Normaaaaal, no deja de pensar en mí, está crazy in love. :)

## CELOS

No soporto si la miran o tontean. Mi pareja es solo mía.

Yo sé que sus celos son porque me quiere, le importo.

## CHANTAJE EMOCIONAL

Si como dice me quiere y confía en mí... no me ocultará nada.

Le di mis contraseñas para que vea que no tengo secretos.

## AMENAZA

Si me dejara... ¡Uf! No sé de qué sería capaz.

En el fondo es frágil, me necesita, soy su mayor sostén.

## INTIMIDACIÓN

Pues sí, he roto algo en alguna discusión, ya sabes... por el calentón.

A veces se mosquea por nada y me asusta, pero luego se le pasa.

## DOMINIO

Tomo decisiones "como pareja" sin consultar su opinión.

No lo hace a mal, es que se viene arriba, le gusta llevar la iniciativa.

## AISLAMIENTO

Paso de sus colegas, me aburren y se lo hago saber.

Se raya, no se ubica con mi gente, por eso prefiero no verles tanto.

## ABUSO

A veces insisto en tener relaciones sexuales, al final siempre cede. ;)

Si le entran ganas... ¿Cómo voy a decir que no?

## MANIPULACIÓN

Discutimos porque le da la locura y lo exagera todo. Ella lo provoca.

Al final, siempre me convence de que tiene razón y me siento idiota.

## ¡ATENCIÓN, SEÑALES DE MALTRATO!

A veces no damos tanta importancia a estas señales de alarma, por no discutir, por no cortar el rollo. Pero ¡estate alerta! porque son indicadores de desigualdad y abuso. **Estés en el lado que estés. ¡Corta en la primera gota!, cuanto más dejemos que ocurra más difícil será salir...**



# NO ES NORMAL... ¡ES MACHISMO!

## ... POR NO PERDERLE

Me intenta liar con mimos para que lo hagamos, pero... yo no quiero hasta que sienta que es el momento. 9:29 ✓

¡Puuuf! Si yo lo hiciera sin ganas, me daría un bajón y podría cogerle manía y todo... ¡No hagas nada que no quieras! 9:31

Ya, pero es que pone careto de chungo y me dice que "soy su chica" y ya no sé qué hacer. ¿Crees que me puede dejar por eso? 🤔 9:39 ✓

**¡ALERTA!  
ESTO ES ABUSO**

Si no te respeta, no te merece y... ya se puede ir a la 🤖! Cuando alguien te quiere, le importa que estés bien y no te agobia, ni te presiona... 9:41

¡Aaarg! no me puedo creer que esté pasando esto con lo guay que estábamos, pero es verdad que estoy haciendo cosas por miedo a perderle... 😞 9:43 ✓

Tía, abre los ojos. Si sientes agobio y temor... No es amor!!! 9:51

## LO HAGO POR ELLA...

No me gusta nada que se ponga a bailar en plan guarra, luego me altero y pasa lo que pasa. 12:42 ✓

**¡PELIGRO!  
CONTROL + INTIMIDACIÓN**

😳 Pero tío... Ella tiene derecho a bailar como quiera. Si tú eres el primero que no te gusta que naaadie te controle! 12:44

😡 ¿Cómo no voy a tener celos? Lo hago para que sepa comportarse, para que me respete, que con ella voy en serio. 12:45 ✓

Qué?!!! Lo que sí que "va en serio" es que el maltrato empieza así, controlando e imponiéndote en cosas pequeñas. 12:48

Pero tú estás loco!? La quiero y lo hago para que estemos bien! ❤️ No soy un controlador! 12:50 ✓

Si tío, eso es controlar y es maltrato, como cuando presionas para que haga algo que no quiere, o no respetas sus espacios y controlas todo lo que hace. 12:51

## TO EL RATO CONMIGO...

Eeyy... Te vienes entonces sin la chavala?, ya no te aguanta más? Jua jua 😏 22:05

Pues ella sabrá... Hoy pasa de mí, se va con sus "amigas". Menudas petardas! No puedo con ellas. 22:09 ✓

Qué?!!! A quien le tienen que gustar sus colegas es a ella! Además, ella siempre se viene contigo y con nosotros tus amigos, nooo?! 22:10

Ya, pero no es lo mismo... Me gusta que esté conmigo, que os conozca. Es lo normal ¿no? Además ella viene porque quiere, que nadie la obliga... 22:11 ✓

**¡ATENCIÓN!  
AISLAMIENTO**

😡 ¿Oigo el bramido del machistus controlatus? Chaval, déjala respirar! 22:13

Pues sí, si la quieres de verdad, te alegrarás de verla feliz con su gente. ¿Es que no has oído lo que dice La Otra?... "Te quiero libre, y me quiero libre contigo" 22:20

Vale, vale, lo voy pillando... 22:19 ✓

## PERO... ¿QUÉ HE HECHO?

Por fin puedo hablar... cuéntame qué pasó ayer??? 17:20

Pues después de estar super cariñoso, empezó a pasar de mí sin venir a cuento, me dijo que no tengo ni idea de nada y me dejó hablando sola. ¡Ya no sé qué hacer o qué decir para que no se mosquee y que todo vuelva a ser como antes...! 😞 17:25 ✓

**¡VIRUS! MALTRATO EMOCIONAL  
INOCULANDO CULPA ¡REINSTALAR  
URGENTE BUEN TRATO!**

¡Ey! Tú no estás haciendo naaada malo. Es él quien te trata mal y quien se lo tiene que mirar. ¡Sal de ahí antes de que te haga más daño! 17:26

Ya, bueno... En el fondo es un amor, luego vuelve a estar supermajo y tenemos momentos muy guuuy... 17:30 ✓

Buuuf, ten cuidado porque eso de a ratos Dr. Jekyll, a ratos Mr Hyde es un jaleo mu grande que tiene él en la cabeza! ¡Es como una 🌀 y cuanto más te metas, más te va a costar salir! Amigaaa... ¡Aquí nos tienes para apoyarte a saco! ❤️ 17:35

👉 ¿Más sobre deseo y consentimiento? Echa un ojo a la guía de SEXO.



# LA VIOLENCIA QUE NO VES...

ATENCIÓN AL VIOLENTÓMETRO ¡¡NO TE QUEMES!!

## ES LA VIOLENCIA QUE VES Y TE INDIGNA

¿Cómo se puede llegar a esto?! Mira, si un ligue te dice: "te voy a destrozr la vida" pues tu detectómetro de chunguez se dispara y huyes de ahí... ¡Pero es que no avisan ni es tan obvio! Es un "poco a poco" que te va atrapando y que, sin darte cuenta, puede llegar a la violencia más extrema. En cuanto algo te chirrie... ¡Busca ayuda rápido!

## ES LA VIOLENCIA QUE VES PERO JUSTIFICAS

Esto ya huele a chamusquina (desde fuera) pero tú lo has asumido: "es normal, las parejas se pelean". Si no quieres subir al siguiente nivel, esta relación tiene que terminar ¡ya! **A pesar de la confusión o la tristeza, no permitas que algo así se repita.** Estás en una relación de maltrato y necesitas apoyo para salir.

## ES LA VIOLENCIA QUE NO VES

¿Sabes que por aquí empieza todo? Son violencias sutiles o de baja intensidad a las que no les das importancia, pero si eempre van a más, a no ser que... ¡Te plantes, no dejes pasar ni una! **Ahora es el momento de pararlo.** O cambia (y ya te decimos que eso es muy raro) o ¡aléjate de esa relación!



# TODO ESTO ES VIOLENCIA,

y todas las violencias están relacionadas.

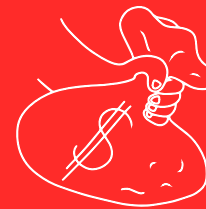
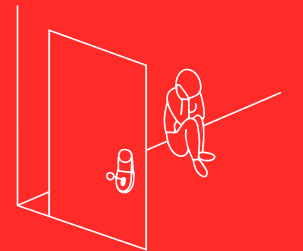


## Violencia psicológica:

Burlarse, insultar, ignorar, controlar, culpabilizar, chantajear, manipular, desvalorizar, engañar, espiar... Son acciones que dañan la autoestima de la otra persona.

## Violencia social:

Humillar delante de otras personas, aislar de familia o amistades, boicotear aficiones, espiar el móvil y redes, condicionar la forma de vestir, controlar la libertad de movimiento...



## Violencia económica:

Controlar el dinero, robar o extorsionar para conseguir quitarlo, impedir tener un empleo, no pagar lo que debe, no aportar a los gastos comunes...

## Violencia física:

Gestos amenazantes, mostrar la superioridad física a través de golpear o romper cosas, agarrar, encerrar a la fuerza, forzar a ir a algún sitio, empujar, dar una bofetada...



## Violencia sexual:

Insistir (aunque sea de forma cariñosa), engañar o forzar para tener relaciones sexuales que no deseas. Negarse a usar condón o quitárselo sin avisar, no informar de infecciones, grabarte o hacerte fotos sin tu permiso...

**A diferencia de otras violencias, en las violencias machistas EL OBJETIVO ES SOMETER A LA VÍCTIMA.**

**Llega a destruir, a matar, cuando ve que la relación de dominio/sometimiento está en peligro.**

# ¿POR QUÉ CUESTA SALIR?

Es muy fácil adentrarse en una relación abusiva si no sabes cómo detectarla. Estos son cuatro mecanismos que tienes que conocer:

## PORQUE TE HABITUAS

Atención a este experimento: ¿Qué pasa si echas una rana en agua hirviendo? ¡Reacciona!, pega un salto y huye. Si la ponemos en agua a temperatura ambiente, se queda encantada. Cuando subimos gradito a gradito la temperatura, sin notar lo, su cuerpo se va adaptando. Cuando se da cuenta de que el agua quema, que está demasiado caliente, intenta salir, pero sus músculos ya no responden para escapar. Han perdido su **capacidad de reacción**, pero el agua seguirá calentándose... incluso hasta hervir y matarla. Conclusión: **Cuando se da violencia (de cualquier grado) de forma repetida, te vas habituando y pierdes la capacidad para detectarla, para tomar conciencia y poder salir.**

Quiero salir, pero no puedo.



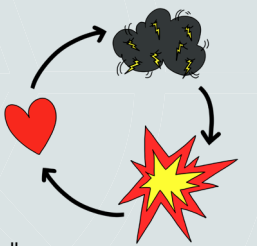
## PORQUE ES PROGRESIVA

Es un gota a gota de gestos de control y dominio que, si no se les pone freno, siempre van a más... Al principio no le damos importancia, creemos que "¡no es na!, son cosillas...". Como es algo de "a poquito" vas perdiendo la perspectiva y, sin darte cuenta, lo justificas y lo minimizas. **Es una escalera de violencia. ¡Ten cuidado para no subir ningún escalón! Y si ya estás en ella, busca ayuda para salir de ahí.**



## PORQUE ES CÍCLICA<sup>1</sup>

Es "una de cal y otra de arena": amor y cariño, mal rollo y agresividad, perdón y reconciliación. ¿Dónde está la trampa? Pues que la "luna de miel" nos da esperanzas, lanza el mensaje de que podemos volver a estar bien. **Esto es un espejismo que hace impune al maltrato.** Este, no va a desaparecer por "luchar por nuestro amor". Solo termina cuando: 1. Dejamos la relación. 2. Ocurre un milagro y la persona deja por siempre jamás de maltratar (algo imposible si "no se lo mira" y se hace cargo, y eso implica un tiempo largo). **Este ciclo de la violencia se repite una y otra vez: Fase Tensión >> Fase Explosión.** La violencia va aumentando... >> **La Fase de perdón/reconciliación** desapareciendo.



## PORQUE TE PARALIZA

Tras llevar un tiempo en una relación de violencia, se produce la **indefensión aprendida**.<sup>2</sup> Es como una "cárcel psicológica". Cuando lo has intentado todo y sientes que "haga lo que haga, una cosa o lo contrario, da igual" porque puede que reaccione de una manera dominante o agresiva. Comienzas a creer que no puedes hacer nada para salir de ahí. Te sientes impotente, te inmovilizas y bloqueas. **Pierdes la capacidad de defenderte y de buscar apoyo y salidas, dejas de luchar y "aceptas" lo que hay como inevitable. Pero esto es irreal, ¡siempre hay salida!**



Por todo esto... ¡siempre! ante el primer gesto que "pase de la raya" ¡ALERTA! Y si no hay cambio ¡ADIÓS!

**Si es fácil comenzar una relación, ha de ser fácil salir. Si sientes que no lo es... ¡BUSCA AYUDA!**

1. Leonore Walker (1979).  
2. Martin Seligman (1975).

# CREENCIAS QUE IMPIDEN SALIR

¿Has oído alguna vez "si aguantan es porque quieren"? ¡A nadie le gusta que le anulen o le maltraten! Comprender lo que está pasando es muuuy confuso y doloroso. Estas son cuatro creencias que justifican y normalizan la violencia:

Si corto es como si nunca le hubiera querido.

MIEDO

## AGUANTO POR AMOR

Nooo, ser fiel al amor no es tragar con sus malos rollos. Amar no es sufrir, no es achicarte y adaptarte a sus cambios de humor. ¡Al revés!... Es saber distanciarte cuando ves que las cosas no van bien, es decir ¡hasta aquí! No permitas que nadie te diga o haga cosas que te hacen sentir mal porque... ¡Recuerda! **Quien traiciona al amor es quien abusa de tus sentimientos para imponerse.**



Lo mío es diferente.



## NO SOY UNA VÍCTIMA

¿Que vuestra relación es única? Ok, puede que lo sea, pero si hace daño, si duele... no es amor. ¿Que no encajas en el perfil de víctima? Mira, es que no lo hay: Te puede pasar siendo una persona lista, fuerte, independiente, porque no va de cómo seas, va de detectarlo a tiempo. **Es un bajón identificarse como "víctima" o "victimario", pero abrir los ojos y ver lo que te está pasando es el primer paso para poder salir.**

TEMOR

VERGÜENZA

SOLEDAD

CULPA

¡Yo también soy telita!



## ES MI CULPA

A veces puedes pensar que has provocado la agresividad en tu pareja, porque hiciste esto o no hiciste aquello... A veces te sientes culpable por no haber puesto límites al principio o por haber vuelto tras dejarlo un tiempo... Pero eso es injusto, no es tu culpa. No hay nada que justifique el maltrato, nunca. **Siempre y por siempre, quien maltrata es responsable de la violencia que ejerce. La culpa es suya.**

SI, SABEMOS QUE NO ES FÁCIL, PERO... NO TE COMAS EL COCO Y SAL DEL LABERINTO.

SI NO TE SIENTES LIBRE, FELIZ, CRECIENDO, NO ES AMOR.



No lo entiendes, es complicado.



## YO PUEDO CON ESTO

¿Luchas por la relación dándolo todo, soportando cosas chungas y siguiendo pa'lante? Lo siento, pero es una batalla perdida. Cuando hay maltrato, aunque fueras Superwoman, eso es insalvable. Quien agrede solo cambiará si se hace responsable de sí mismo, si se revisa su necesidad de dominar, su machismo. **No puedes hacer nada para cambiarlo, deja de luchar por la relación llevando tú la carga y yendo de "salvadora"... ¡Sálvate tú y sal de ahí!**

DEPENDENCIA





## LA FUERZA DEL GRUPO

- » Las amistades somos una pieza clave para ayudar a prevenir/salir de una relación abusiva.
- » **Reacciona ante las agresiones disfrazadas de "bromas" o comentarios ofensivos.**
- » Corta el rollo a quien presume de controlar o dominar a su pareja.
- » **Habla con una persona adulta de confianza o con profesionales de los recursos de tu municipio.**

### HABLA CON ELLA

- » Ver a una amiga sufrir maltrato remueve mucho, pero es importante que actúes.
- » **Ayúdala a identificar lo que está pasando. Escúchala, sin juzgar, sin "deberías". Solo saldrá cuando lo vea por sí misma.**
- » Que sienta que siempre vas a estar ahí. El aislamiento es su peor enemigo.
- » **Si no puede romper, o vuelve con él... Sigue ahí, no la des por "perdida".**

### HABLA CON ÉL

- » Para que identifique y se haga cargo de sus comportamientos abusivos.
- » **Hazle entender que naaada justifica el control y el dominio.**
- » Ayúdale a ver que él no es así, que puede no ser así, que puede cambiar.
- » **Para poder hacerlo necesita tiempo. Ha de separarse de la relación para no hacer más daño.**

## ¿QUÉ PASA SI PASA?

Brrr... el maltrato es un tipo de relación del cual es difícil salir si no identificas lo que está sucediendo. Pero hay salida y ¡siempre mejor con ayuda! Cuéntalo a tus personas de confianza, busca apoyo para salir. ¡Te mereces ser feliz!

### Si ESTÁS RECIBIENDO MALTRATO

- » No es justo y nada lo puede justificar. No mereces recibir ningún tipo de violencia ni abuso.
- » **No eres responsable del maltrato, no tienes por qué avergonzarte, no es tu culpa ¡nunca!**
- » Te mereces vivir relaciones de cariño, cuidado, libertad y ¡que te hagan crecer!
- » **¡Puedes salir y vas a salir! Busca apoyo para hacerlo de una forma cuidada y segura.**
- » Recupera tu poder personal y tu autoestima. ¡Hay un montón de recursos para ayudarte!

### Si ESTÁS EJERCIENDO MALTRATO

- » Lo primero es admitir que estás siendo abusivo y hacerte cargo.
- » **Tú decides cómo te quieres relacionar, eres el único responsable de tus actos.**
- » Eres capaz de resetearte y crear relaciones de buen trato, para ello:
- » **Busca ayuda de amistades y profesionales para comenzar el cambio.**
- » Tomar distancia es la única manera. Deja la relación para no hacer más daño.



Teléfonos de información y apoyo (gratuito y confidencial):  
¿Eres menor? Llama al **900 202 010** (ANAR)  
¿Eres mayor de edad? Llama al **016**



Ven al Centro de Mujer e Igualdad de Getafe o llámanos al **91 208 04 59**



En caso de oír o presenciar un acto de violencia, llama al **112**

# TOPICAZOS MACHISTAS

Se habla de ello en todas partes y todo el mundo tiene opinión ¡Es normal! Lo malo es cuando no aportamos nada, sino que es puro troleo. Piénsalo... ¿Cuántas veces opinamos sin tener ni idea? :/

Frente a bulos sin fundamento, se impone contrastar las fuentes y aportar datos oficiales y... ¡todos quitan la razón a los fakes machistas!

¿LOS DESMONTAMOS?  
ACTIVANDO MACHISTÓMETRO  
EN 3, 2, 1...

## 1. ES QUE AHORA TODO ES VIOLENCIA DE GÉNERO, TODO ES MACHISMO ¿NO EXAGERÁIS UN POCO?

Sí y no... Si un hombre agrede a una mujer en defensa propia o en un robo, no es violencia de género. Hay agresiones que no tienen detrás el machismo, hay conflictos personales, gente violenta... Solo es violencia de género cuando detrás hay una relación de poder provocada por el machismo. Y no, no exageramos. ¿Todo ese revuelo que ves? es gente reaccionando ante esas situaciones de desigualdad que antes eran vistas como "normales" y por lo tanto invisibles. *Es gente dándose cuenta de los micro y macromachismos que sostienen este injusto sistema social que es el patriarcado.*

## 2. LA VIOLENCIA DE GÉNERO NO EXISTE.

Siempre ha existido, pero hubo un punto de inflexión en España cuando Ana Orantes contó en la tele (1997) que sufría maltrato desde hacía 40 años. A los 13 días su marido la quemó viva. La sociedad despertó. Comprendió que no eran "sucesos" aislados, peleas de parejas, temas privados... Eran relaciones de maltrato basadas en años de dominio, violencia e intimidación constante. Los llamaban *crímenes pasionales, violencia doméstica o de pareja*, hablando de "dónde" pero no del quién y sobre todo del porqué. A partir de este momento, *se comenzó a llamar por su nombre: violencia de género/machista, porque conocer la causa es la única de forma de erradicarla.*

## 3. LOS MALTRATADORES SON SOBRE TODO LOS INMIGRANTES...

Tristemente, el machismo no es de "otro planeta" (ni otro país), es una lacra muuuy nuestra. ¡Mira los datos oficiales! De los feminicidios ocurridos en España, solo el 32% son cometidos por extranjeros, así que... echa cuentas.<sup>1</sup> ¡Nos tenemos que poner las pilas! El maltratador no es un inmigrante, no es un "loco", un tío raro o "con problemas", no es un "analfabeto". No, por eso, que no te líen, no es el lugar donde nació, la educación, la clase social, la ideología o la religión, es ¡su machismo! *Lo que sí tienen en común los maltratadores es su creencia de superioridad hacia las mujeres.*

## 4. TODAS LAS VIOLENCIAS SON MALAS ¡LA VIOLENCIA NO TIENE GÉNERO!

Pues ojalá que no fuera así, pero la violencia sí tiene género y, por desgracia, el género sí tiene violencia. Imagina estas respuestas: ¿Qué le parece la guerra de Siria?... Todas las guerras son malas. ¿Qué le parecen las muertes por accidente de tráfico? Todas las muertes accidentales son tristes... Sería absurda esta ambigüedad que no dice nada y oculta que estas realidades tienen causas específicas que queremos conocer para erradicarlas. Sobre violencia y género, los datos son claros: el 90% de los homicidios son cometidos por hombres. El 60% de las mujeres asesinadas lo fueron en manos de su pareja, expareja o familiares hombres<sup>2</sup>, lo que hace que el hogar, según la ONU, sea "el lugar más peligroso" para ellas. *Como ves, la estrategia de la negación y la confusión no funciona en quienes de verdad se informan.*

## 5. LAS MUJERES SE APROVECHAN Y PONEN DENUNCIAS FALSAS.

Este es el top de los "mantras" machistas... Según los datos oficiales del Poder Judicial, solo hay un 0,08% de denuncias falsas en violencia de género. Sí, sí, has oído bien... ¡No llegan ni al 0,1%! Entonces... ¿Qué pretenden difundiendo este bulo, cuando la realidad es justo al revés y las denuncias falsas prácticamente no existen? ¿Buscarán que las víctimas teman no ser creídas y no denuncien? ¡Pues lo están consiguiendo! Casi no se denuncia, las víctimas no se atreven porque tienen la autoestima por los suelos, temen no ser creídas o las represalias. *Este bulo crea un falso debate, mientras oculta la cruda realidad: el 80% de las mujeres asesinadas no había denunciado*, a pesar de que la violencia era tan grave que terminó en su homicidio; el 20% de las mujeres asesinadas, a pesar de denunciar (algunas hasta 11 veces), no obtuvieron una protección suficiente y también fueron asesinadas.<sup>3</sup>

1. Consejo General del Poder Judicial, 2019.

2. Estudio Mundial sobre Homicidios. ONUDD, 2019.

3. Portal Estadístico del Gobierno para la Violencia de Género.

6. LA LEY DE VIOLENCIA DE GÉNERO DISCRIMINA, VA CONTRA LOS HOMBRES.

¡Ey! La ley no va a por ti, la ley va dirigida hacia los maltratadores. Así como las leyes antirracistas no criminalizan a las personas blancas, sino a las racistas, o las leyes de protección de menores, no van contra toda las personas adultas, sino que protegen a los y las peques de quienes les maltratan. *Todas estas leyes se crean para poner fin a situaciones históricas de desigualdad que aún existen en nuestra sociedad.* Fíjate en la magnitud de la violencia de género en nuestro país (que muchas personas lo llaman "terrorismo machista")... Los asesinatos machistas, cometidos por la pareja o expareja, han sido 1.040 en los últimos 16 años, superando las 853 muertes que provocó el terrorismo de E.T.A. a lo largo de 42 años.<sup>4</sup>

7. LAS MUJERES TAMBIÉN SON MACHISTAS Y SON LAS QUE EDUCAN A SUS HIJOS EN EL MACHISMO.

Claro está que ellas también son machistas o están "alienadas" con el machismo. ¿¿Cómo no serlo?! si todas y todos hemos crecido en una cultura, mmm... machista. Además de que es una machistada pensar que ellas son las únicas responsables de la educación de hijos e hijas, y los padres ¿no cuentan? ¿no educan? ¿no son referentes? *Es bastante chungo culpabilizar del machismo a quienes se llevan la peor parte ¿no crees?* Aún hoy en día, el 30% de las mujeres abandona su carrera laboral al ser madres, ¡solo un 1% de los padres!<sup>5</sup> Las mujeres cabeza de familia sufren el doble de pobreza severa que los hombres.<sup>6</sup> En fin, dejad de echar balones fuera y juníos a la lucha por la igualdad!

8. SI TE SEPARAS Y ERES HOMBRE TE QUITAN LA CASA, A LOS NIÑOS Y SIEMPRE PIERDES TÚ...

Tras una separación, las y los menores tienen derecho a vivir en la residencia familiar hasta los 18 años, con quien se quede a su custodia. Se dan más custodias monoparentales a las madres porque históricamente se han encargado del cuidado de hijos e hijas, y... aún lo siguen haciendo: El 96% de quienes trabajan media jornada para atender a familiares dependientes son mujeres.<sup>7</sup> Esta mentalidad se ve reflejada también en la jurisprudencia. Y sí, *lo ideal sería la custodia compartida, corresponsable, para que no le caiga tooodo el peso a una parte.* Porque la custodia "a solas" no es un chollo, es... estar pendiente de que tu pareja te pase su parte de la pensión, cargar con la graaan mayoría de las tareas de cuidados, sin tiempo para ti, para parar a descansar, para formarte, mejorar el empleo, socializar, "rehacer" tu vida...



¿Hombres que pasan del machismo?  
Echa un ojo a la guía de MASCULINIDADES.

9. LAS FEMINISTAS ERAN LAS DE ANTES. AHORA SOIS UNAS RADICALES, UNAS FEMINAZIS.

Ser radical es ir a la raíz. Ser feminista es luchar por la igualdad entre las personas. Pensar que alguien es demasiado feminista y llamarle feminazi, es tan surrealista como decir que Gandhi se pasó de pacífico, ¡pacinazi!, o que Greta Thunberg ha ido demasiado lejos en eso de salvar el planeta, ¡econazi! El feminismo es un movimiento pacífico desde sus inicios en el siglo XVIII hasta hoy, *nuuunca ha matado a nadie, no usa el terrorismo, la violación, la tortura, pero sí métodos pacíficos:* concentraciones, debates, arte, manifestaciones o huelgas. Compararlo con el nazismo es un troleo ignorante, erróneo y cruel.

10. TAMBIÉN HAY HOMBRES MALTRATADOS Y... ¡A ESOS NADIE LES NOMBRA!

Los hombres que sufren violencia tienen todo nuestro apoyo, cualquier víctima de violencia lo necesita. Pero, al loro con los datos... entre 2008 y 2015, han sido asesinados por sus parejas o exparejas 58 hombres frente 486 mujeres, ¡8 veces más!<sup>8</sup> *Esta diferencia no es azar, es machismo, tiene una causa detectada y por eso se puede evitar...* ¡En ello estamos! Los hombres hetero, así como las víctimas de la violencia intragénero (entre parejas de lesbianas o gays), son protegidos por el Código Penal que actúa investigando y enjuiciando cualquier hecho delictivo dentro de la pareja. Ante cualquier abuso de poder y desigualdad, actúa, busca recursos, da tu apoyo. Y recuerda... ¡¡Los consejos de esta guía se pueden aplicar a cualquier tipo de pareja!!

**SI TE PICAS, INVESTIGA Y ARGUMENTA.**

**¡STOP BULOS MACHISTAS, STOP MACHISTFAKES!**

4. Ministerio del Interior, 2017.

5. Corresponsabilidad en España. Suavinex, 2017.

6. La vulneración del derecho a un trabajo decente. Fundación Foessa, 2019.

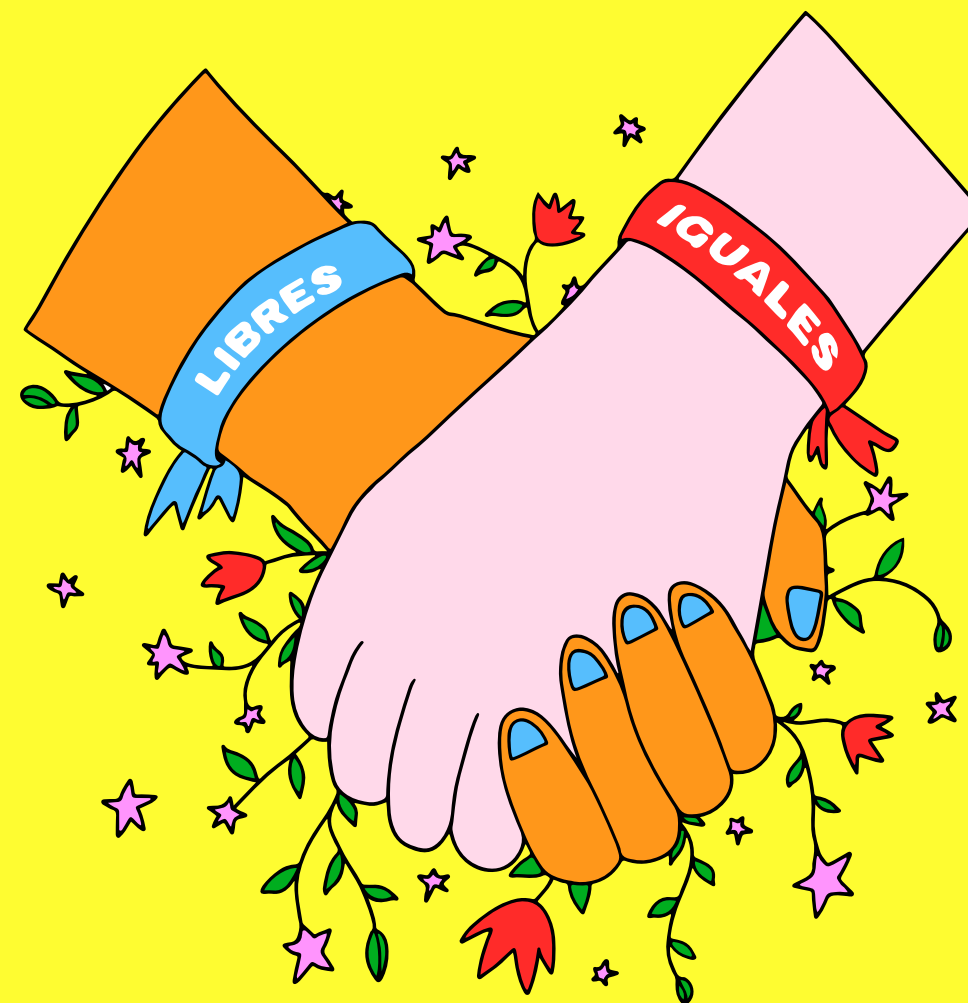
7. Encuesta de Población Activa (EPA). INE, 2018.

8. Consejo General del Poder Judicial, 2017.

# 10 HITS PARA TRIUNFAR EN PAREJA

- 1 ▶ Una pareja somos dos que... **Nos cuidamos y respetamos con nuestras diferencias.**
- 2 ▶ **El buen trato es muuuy sexy**, y es la clave para tener relaciones auténticas y libres.
- 3 ▶ Si hay **algo que te hace sentir mal**, mira a ver qué es... **¡No lo dejes pasar!**
- 4 ▶ ¿Hay machismo? Mmm. ¿Qué te parece esa situación **si intercambias los papeles?**
- 5 ▶ **Mereces relaciones que te hagan crecer.** El control y la imposición también son violencia.
- 6 ▶ Recuerda que el maltrato va de poococo a poco, de menos a más. **¡No toleres ni una!**
- 7 ▶ Si estás dañando a tu pareja, aléjate. **Hazte responsable. Busca ayuda para cambiar.**
- 8 ▶ Si sufres violencia, **recuerda que no es tu culpa.** Busca ayuda para salir y recuperarte.
- 9 ▶ Cuestiona, infórmate e investiga. **¡Actúa contra los bulos y fakes machistas!**
- 10 ▶ Las amistades somos un gran apoyo... **Crea espacios seguros, ¡libres de machismo!**

# SÍ A LAS RELACIONES QUE HACEN CRECER



Tú tienes el poder para cambiar las cosas. Ama/te, cuida/te, respeta/te en tus relaciones. Recuerda... ¡Sin igualdad no hay libertad! Plántale cara a los gestos de control/dominio. Hazte activista del movimiento global por la igualdad y contra la violencia.



# Mucho más aquí...



## LIBROS IMPRESCINDIBLES

"**Eso no es amor**" de Marina Marroquí.

"**Si es amor no duele**" de Iván Larreynaga y Pamela Palenciano Jódar.

"**El buentrato como proyecto de vida**" de Fina Sanz Ramón.

## ¡DOS APPS!

¿Te enREDdas bien con tu pareja? Descúbrelo con **En REDate sin machismo** del Cabildo de Tenerife (Eva de la Peña Palacios) y su **Manual de uso y otros materiales**.

¿Ciberpareja molona? ¿You-tuve elección? Juega con **Cibermolo** del Instituto Canario de Igualdad (Eva de la Peña Palacios).

## VÍDEOS PARA DESCUBRIR

Mira la campaña **#NoTePierdas** del Instituto Andaluz de la Mujer.

Descubre la playlist **Relaciones afectivas, amor y buen trato** de Booooo.

## ¡FEMINISMO PARA TODAS!

La lucha por la igualdad explicada con mucho humor por Nerea Pérez de las Heras en "**Feminismo para torpes**".

Desmonta todos los fakes y bulos con "**No manipuléis al feminismo**" de Ana Bernal-Triviño.

## CONOCE LOS DATOS Y... ¡REBÉLATE!

Una web interactiva como homenaje a las víctimas de la violencia de género: **1000 mujeres asesinadas** de RTVE.

Investigación sobre violencia de género y adolescentes: "**Voces tras los datos**" del Instituto Andaluz de la Mujer (Carmen Ruiz Repullo).

Y tú... ¿Qué?  
¿Te atreves a  
despatriarcar PAREJAS?



COLECCIÓN

REBELDES  
DE GÉNERO

despatriarcando

LENGUAJES

# ¡HOLA!

¿Quieres comunicarte de forma correcta, comprensible y feminista? ¿Sabes que tus **LENGUAJES** importan para conseguir la igualdad? En esta guía cuidamos nuestro lenguaje ¡porque lo dice todo!

**ADVERTENCIA**

Todas las guías "Rebeldes de Género" están escritas íntegramente en lenguaje inclusivo. "Las autoridades lingüísticas advierten que esto puede afectar gravemente a su comprensión"

¡Vas a ver que no!

Rebeldía Lingüística para la igualdad de género  
**¡OTRO LENGUAJE ES POSIBLE!**

130-131

El lenguaje reproduce, crea y transforma la realidad  
**SOMOS LO QUE HABLAMOS**

132-135

**EL PODER DE LAS PALABRAS**  
Tus lenguajes:  
**HERRAMIENTA DE CAMBIO**

136-137

Nombrar es hacer simbólico  
**LO QUE NO SE NOMBRA, NO EXISTE**

138-139

Dudas, resistencias, negativas a feminizar...  
**RESISTÓMETRO**

140-143

Uuuf ¡Más resistómetro!  
**De diccionarios y academias**

144-145

El supuesto masculino universal  
**NO ES GENÉRICO TODO LO QUE RELUCE**

146-147

Sin excusas...  
**+ de 30 ALTERNATIVAS en la punta de la lengua**

148-149

Visual, no verbal, oral, digital...  
**¡OTROS LENGUAJES!**

150-151

Resumiendo, que es gerundio  
**HITS PARA COMUNICAR INCLUSIVO/NO SEXISTA**

152-153

Bla, bla, bla...  
**¿Hablamos un poco más...?**

154

¿Te atreves a despatriarcar **LENGUAJES?** Continúa leyendo y únete a la rebeldía feminista...





# MI LENGUAJE...

NO QUITA LA PALABRA A NADIE  
NO INFRAVALORA, NO SUBORDINA  
NO EXCLUYE, NO OCULTA

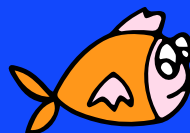
**VAN DOS PECES JÓVENES** y les saluda un pez viejo que nada en sentido contrario: "Buenos días, ¿cómo está el agua?". Los dos peces nadan un poco más y entonces uno mira al otro y le dice: **¿QUÉ COÑO ES EL AGUA?**

No sabemos cuándo empezamos a convertir los genitales en expresiones, pero tienen un **tufo rancio y sexista**: ¿Esto "es un coñazo" frente a "es la polla, cojonudo, ¡con un par!, échale huevos, ¡por mis cojones!"? **Hay otras opciones**, esto no es como el pobre "esternocleidomastoideo" que no tiene palabra alternativa.

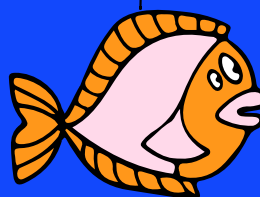
Hasta ahora el machismo estaba como pez en el agua.



¡Hoy la pecera se nos ha quedado pequeña!



**¡TENGO UNA LENGUA DEGENERADA!**

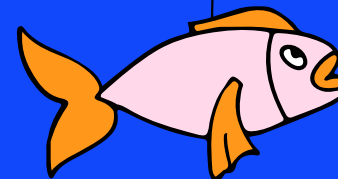


**¿Y QUÉ ES LA LENGUA?**

Pensar que el lenguaje igualitario es desdoblar constantemente (amigos y amigas...), es como decir que una **gota de agua** es el océano. Es solo una de las muchas opciones que existen y de las menos recomendadas.

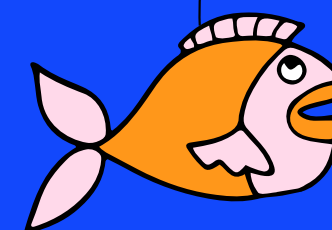
**¿Y OTROS LENGUAJES POSIBLES?**

Para reflejar en nuestros lenguajes esos cambios que se van produciendo en la sociedad se necesita una **"REBELDÍA LINGÜÍSTICA"**



Pues como **el agua de los peces**, la lengua es un poco todo. Mejor dicho, en todo está la lengua, ya que cuando la adquirimos nunca más dejamos de usarla para pensar y nombrar el mundo que nos rodea. **La realidad, a fuerza de rodearnos, termina volviéndose invisible** y solo la percibimos cuando algo cambia.

como complemento necesario y paralelo a la **"REBELDÍA SOCIAL DE GÉNERO"**



# PENSAMOS CON PALABRAS

y conocemos la realidad a través de la representación simbólica (todavía sexista y androcéntrica) que hacemos de ella mediante todos los lenguajes: escrito, oral, visual, gestual, digital, icónico...

## Ni PORFAVOR, Ni PORFAVORA

Puede que os sorprenda, pero no se puede hablar de lenguaje incluso sin hablar de las madres... Tú querías salir hasta un poco más tarde. Insistías y te decían que no. E insistías: - Que no. - Por favor, mamá. - He dicho que no y es que no. - Porfa, mami. - Que he dicho que no y es que no. - Por favor, por favor, por favor, por favor. - Ni por favor ni por favora.

Y ahí acababa la discusión. Tú sabías que tras el por favora había un punto final del tamaño de la catedral de Burgos. Habías perdido. Puede que nuestras madres no hubieran leído nada de feminismo, pero tenían ese conocimiento intuitivo del idioma en el que somos construidas: el masculino se forma con la o. El femenino se forma con la a. *Si quieres que esté uno y otra los nombras. Y punto!*

Perpetúa ideas sexistas

El lenguaje nos construye

Refleja formas de percibir la realidad

## EL PUEBLO ESQUIMAL,

por ejemplo, tiene más de 30 formas para nombrar el color blanco y la nieve. Y palabras muy españolas como *siesta* o *sobremesa* no existen en otros idiomas. Los pueblos *crean su lengua a partir de sus vivencias y creencias*.

## ¿TE PONGO LA LAVADORA?

Frases como: "mi marido ayuda en casa", "ya te sacó yo la basura", "¿qué ropa le pongo al niño?", "hazme la lista y voy a comprar"... denotan falta de conciencia de la *corresponsabilidad doméstica*. Más ejemplos: "¿tu mamá en que trabaja?", "mi mami no trabaja, es ama de casa". "Yo es que soy madre trabajadora", ¿se dice "yo soy padre trabajador"? Oferta real de trabajo: "se busca camarera: imprescindible mucho pecho". Topicazos (médico y enfermeras, piloto y azafatas, jefe y secretaria...) y frases hechas *visibilizadoras del sexismo* y desigualdad en el ámbito laboral.

Expresa prejuicios de esa sociedad

## Mi MAMÁ ME MIMA...

y *mi papá patea la pelota...* para aprender la M y la P. *Lola lava la loza* mientras que *Lolo lee la Iliada*, para la L. O *La nena mene a la melena* mientras *El nene mene a la nena...* ejemplos reales de cómo aprendemos las letras. Y *refranes, chistes* y frases hechas: ¿en qué momento decir que haces algo "como una niña" o "como una mujer" se convirtió en insulto? Los prejuicios (no solo de género: "oveja negra", "día negro", "dinero negro que hay que blanquear"), pasan al lenguaje. Si una sociedad, en general, es racista, clasista, sexista... el uso de su lengua también lo es.

Es el soporte simbólico del pensamiento

La lengua es una construcción cultural creada por personas y como tal, refleja el contexto social existente y la visión del mundo dominante.

El lenguaje refleja tus pensamientos y tu grado de reflexión hacia la igualdad.

Creas referentes al nombrar

## MÉDICA, INGENIERA... BOMBERA,

Difícilmente a las niñas se les va a ocurrir ser, por ejemplo, bombera, si no oyen nunca esa palabra. O no ven dibujos de astronautas mujeres, de aventureras, de... Nombrando, visibilizando, creamos referentes. Muchos estudios<sup>2</sup> evidencian el efecto en peques de usar solo el masculino sobre el interés y las preferencias por ciertas profesiones (*las niñas llegan a autoexcluirse*). Y al revés: Nombrar profesiones en femenino *fortalece el interés* por ocupaciones estereotipadamente masculinas en las niñas.

1. María Martín Barranco.

2. Como este, este, este, este o este.

# SOMOS LO QUE HABLAMOS

Cuida tu lenguaje, lo dice todo. El lenguaje desempeña simultáneamente dos funciones: amplía y limita nuestra percepción de la realidad. Las cosas no son como son, son como las cuentas y las cuentas como las ves. La realidad no es neutra.

## ¡EY! IMAGINA ESTA ESCENA:

"Trece jóvenes competirán esta noche..." ¿Qué ves? ¡Espera, que no había terminado la frase: "...por el título de Miss España en el Coliseo".  
Mmm. ¿Cambiò algo? Más ejemplos: "En el concurso de costura hubo 20 participantes" (y quien escucha entiende "mujeres").  
Otro: "Entre solo tres policías detuvieron a diez terroristas" (y se entiende "hombres" al oír "policías" y "terroristas"). La realidad influye en la lengua, incluso en palabras sin marca de género.

Efecto "bloqueo de el/la oyente"

## EL ENIGMA

"Un padre y un hijo viajan en coche. Sufren un accidente. El padre muere y al hijo se lo llevan a un hospital. Necesita una compleja operación. Llamaron a una eminencia médica y cuando llega y ve al paciente, dice: "No puedo operarlo, es mi hijo". Mmm... "no puede ser", "es un sacerdote", "es adoptado", no sé... Y al rato se cae: ¡la madre es la cirujana!

Se da un **sesgo inconsciente**, como en el bloqueo oyente, que crea asociaciones neuronales basadas en asociaciones culturales. Aunque incluso "una eminencia" es femenino, pensamos en un hombre.

Efecto parcialidad implícita

Vacíos léxicos

## ¿ERES UNA ZORRA!

Duales aparentes

¿Suenan igual que si le dices a uno "pero qué zorrete eres"? No, ¿verdad? Se dan **asimetrías en significado de palabras que deberían ser equivalentes**: perro/perra, asistente/asistenta, gobernante/gobernanta, sargento/sargenta, verdulero/verdulera, secretario/secretaria, bruja/brujo, ¿estás como una vaca! ¿estás como un toro!, gallo/gallina, pariente/parienta, golfo/golfa, el jefe/la jefa... Es una "mujer de vida alegre"/de la calle/pública/perdida/fulana/mujerzuela, frente a "hombre de vida alegre"/de la calle/público/perdido, fulano/hombrezuelo... **¡y muchos más!**

## NINFÓMANA,

víbora, arpía, maruja, marisabidilla, frígida... **Palabras negativas sin equivalente** masculino. Y al revés: caballerosidad, hidalguía, hombría, machote, cocinillas, "hombre de bien"... ¡Sin femenino! También existía la palabra fraternidad (de *frater*, hermano), y el feminismo creó **sororidad** (de *sor*, hermana) como equivalente para la hermandad entre mujeres.<sup>1</sup>

Construimos realidad al hablar, al expresarnos de una u otra forma, y por eso es tan importante una comunicación no sexista e inclusiva.

El lenguaje interpreta, reproduce, crea y transforma la realidad.

Insultante sexismo

## ¿ESO LO SERÁ TU MADRE!

"Hijo de puta" (¡qué manía con insultar a las madres!), **cabrón** (su origen es "que tu mujer te ha puesto los cuernos", o sea, la mala: ella), **maricón**, **nenaza** (¿por parecerse a una mujer?)... Los insultos nos retratan, manifiestan los valores que más apreciamos y más detestamos. Y la obsesión de nuestra cultura para que tantas palabras signifiquen **prostituta**... ¿Sabes que están rastreando el diccionario?, llevan menos de la mitad, y ya van 156 sinónimos de la palabra "puta"? Sin indicar su **sexismo**, desuso, malsonancia. Eso sí, ¡gigoló no está en el DRAE! Y para rematar, cuando se quiere acentuar que algo es muy muy malo, ya sabes: esto es una "puta mierda" o es una "putada"... Uuuf.

1. Ya Unamuno en 1921 (en la Tía Tula) pidió su inclusión en el diccionario. Se consiguió en 2019 junto con meme, selfie, escrache, viagra... ¡que no necesitaron casi 100 años de solicitud ni campañas!  
2. Carlos de la Fé y María Martín en #GolondrinasalaRAE.



# ¡MÁS QUE PALABRAS!

Conversación entre Alicia, la del "País de las Maravillas", y el huevo Humpty Dumpty:

"Cuando yo uso una palabra -insistió Humpty Dumpty con mal tono- quiere decir lo que yo quiero que diga, ni más ni menos. La cuestión -insistió Alicia- es si se puede hacer que las palabras signifiquen tantas cosas diferentes. La cuestión -zanjó Humpty Dumpty- es saber quién es el que manda. Eso es todo".

Y a veces eso es todo, "quien manda" es quien ha nombrado la realidad.

**Cuando se quiere imponer una visión del mundo se hace a través del lenguaje, principal instrumento para expandir ideas** e incidir en la sociedad de una forma sutil, pero a la vez muy certera.

Ante las dudas sobre el derroche de esfuerzo en batallas lingüísticas respondemos hablando de:

EL PODER  
DE LAS  
PALABRAS...  
Y EL PODER  
Y LAS  
PALABRAS.



Cambiar solo el lenguaje no cambiará la sociedad, pero sí es imprescindible para el cambio:

Usar un lenguaje inclusivo y no sexista es la decisión voluntaria de nombrar la realidad tal y como es, con mujeres y hombres. Y también como queremos que sea en un futuro, no como lo era hace siglos o como se nos dice o impone que se tiene que nombrar.

Y este cambio es ya un proceso irreversible. Por muchas resistencias que haya, las mujeres no van a volver a nombrarse en masculino.

**Los lenguajes inclusivos son también una forma de activismo feminista.**

Son un instrumento más en tu mano (y boca) para buscar la igualdad y reivindicar el derecho a la palabra y a ser nombradas en igualdad.

Tú eliges. Cuando eres consciente de su importancia entiendes que:

TUS  
LENGUAJES  
SON UNA  
POTENTE  
HERRAMIENTA  
DE CAMBIO.

## NOMBRAR ES HACER SIMBÓLICO

¡Ahora Sí lo veo! En nuestro país, problemas tan graves como el acoso escolar o bullying, el acoso sexual, la violencia machista..., existían desde "siempre" pero **hasta que no fueron "nombrados" no se consideró que tenían relevancia social**, ni política, como problemas. De hecho muchas lenguas en el mundo todavía no han etiquetado, es decir, no han asignado un término para nombrar estas realidades. ¿No existen en esos países? Claro que sí, pero no trascienden socialmente

porque ni siquiera tienen identidad lingüística.

## SOMOS LO QUE DECIMOS Y LO QUE NOS DICEN

El ser humano no se ve a sí mismo ni al mundo de forma directa, sino a través de **las imágenes y palabras**<sup>1</sup>, con las que se nos dice, o no, del grupo del que formamos parte.

Según nos nombra la sociedad se construye nuestra identidad.

## ¡TOMA LA PALABRA!

Mmm... ¿Calladita estás más guapa? Esta es otra de las claves: la idea de silencio como virtud femenina ha salido cara a las mujeres. En un mundo donde el lenguaje y el nombrar las cosas son poder, **el silencio es opresión y violencia**.<sup>2</sup> Y esa es otra gran revolución de este siglo:

¡Que las mujeres recuperen la voz!<sup>3</sup>

## ¿CUÁNTAS HAN SIDO INVISIBILIZADAS?

"Me atrevería a aventurar que **ANÓNIMO**, que tantas obras ha escrito sin firmar, **era a menudo una mujer**" decía Virginia Woolf. Como pasó con "Frankenstein" (luego se supo que era de Mary Shelley) o "Sentido y sensibilidad" (Jane Austen ponía solo "by a Lady", por una mujer). ¡Y lo mismo con taaantos **SEUDÓNIMOS que ocultaban a mujeres**.<sup>4</sup> ¿Sabías que J.K Rowling ("Harry Potter") fue obligada por su editor a poner solo sus iniciales por si había prejuicios por estar escrita por una mujer?

¿Silenciadas?

# LO QUE NO SE NOMBRA, NO EXISTE



## EL DERECHO A LAS PALABRAS

El derecho a ser, a estar. El lenguaje es una representación del mundo y **lo que no se nombra, no se ve, deja de estar presente**.

¿Cuántas guerras o realidades en el mundo, cuando dejan de nombrarse, de salir en la tele, en Twitter, las olvidamos? No han desaparecido, peeeero.... parece que dejan de ser un problema.

Poner nombre a las realidades hace que las veamos.

## NO PUEDES SER LO QUE NO PUEDES VER

¿Cuántas científicas podrías citar sin mirar la Wikipedia además de Curie? En teoría, quien hace "cosas importantes" sale en los libros de texto escolares, pero en ellos solo encontramos un 8% de referentes femeninos. En los de tecnología<sup>5</sup> se desploma a un 1%, y en ciencias al 5%. En las noticias: solo el 13% **tienen como protagonista a una mujer**.<sup>6</sup> El 81% de personas expertas que salen son hombres. ¿Es que las mujeres no hacen/hicieron contribuciones al desarrollo de la sociedad?

¿Qué referentes estamos dando?

## #NÓMBRALAS

¿Y **por qué casi nadie sabe** que Ada Lovelace fue la primera **PERSONA** que desarrolló un código de computación y creó los cimientos de la informática actual? ¿O que Katherine Johnson fue quien calculó la trayectoria del Apolo 11 que llevaría a Armstrong a la luna? ¿Sabías que en el 2020 el Museo del Prado solo cuenta con 10 obras de pintoras en sus salas con más de 1.000 obras expuestas?

#admÍRALAS

1. Victoria Sau.
2. Adrienne Rich.
3. Marcela Serrano.
4. En España, Cecilia Böhl de Faber eligió el varonil apelativo de Fernán Caballero. Y muchos más ejemplos: Emily Brontë (Cumbres borrascosas), Karen von Blixen-Finecke (Memorias de África), Louisa May Alcott (Mujercitas)...
5. Estudio Universidad Valencia.
6. Informe Internacional de Global Media Monitoring Project.

# Resistencias, dudas, ridiculizaciones...

## RESISTÓMETRO

"Las resistencias, las trabas, nunca son a nivel lingüístico, son siempre ideológicas" Teresa Meana

"Está claro. No molesta el lenguaje inclusivo, lo que molesta es el feminismo" Elena Bossi Fioravanti

**¡DE TODAS LAS LUCHAS POR LA IGUALDAD, LA DEL LENGUAJE ES DE LAS QUE MÁS RESISTENCIAS TIENE!**

**Y encima se inventan exigencias imaginarias:**

Te proponemos que te comas un bollo cada vez que un artículo acuse al feminismo de querer obligar a decir periodisto o jirafa.

**¡Que si vamos a destruir la lengua, que es el apocalipsis lingüístico!** Que si duele en los ojos, que si entorpece el habla, que suena mal, que no es importante...

**¡Vas a engordar en un pliqui! Brrr**

¿Por qué hay quienes se dedican a ridiculizarlo o demonizarlo? **Cuando no tienes argumentos, insultas.**

**Pues es que de todo lo importante que me ocupo, me ocupo con palabras**

**Se inventan ejemplos absurdos y redundantes ¡para ridiculizar y confundir!:**

"Los alumnos y alumnas madrileños y madrileñas están convocados y convocadas a una reunión para ser informados e informadas sobre las mejoras educativas para ellos y ellas firmadas por los y las representantes sindicales de estudiantes".

Duplicar es "hacer una copia" y... ¡no son lo mismo "los madrileños" que "las madrileñas", ¿verdad? **La diferencia de género es una realidad, no es el lenguaje quien la crea,** simplemente la nombra.

**¡PERO ES REDUNDANTE Y REPETITIVO!**

**Pero la propuesta real es:**

"El alumnado madrileño tiene convocada una reunión informativa sobre las mejoras educativas aceptadas por el sindicato estudiantil".

**Se reducen todas las estrategias lingüísticas de superación del androcentrismo a una sola,** quizá la más fácilmente criticable.

Si quieres decir que la portada de esta guía es "amarilla y naranja con tonos verdes y rojos" pues lo dices... Podrías decir, que es más corto, "portada de colores", pero **¿y si quieres especificar?**

Si de momento hablar es gratis: ¿Por qué tanta tacañería expresiva si **se elimina ambigüedad** y se gana **precisión?**

"Le tocó a miembros, pero podría haberle tocado a cualquier otra. **Cada vez que se feminiza una palabra, aparece una oposición feroz.**" Olga Castro

¿Sabes que si nos dicen "No pienses en un elefante rosa" no puedes dejar de visualizarlo?

Si vas a rebatir a alguien no puedes usar su "marco de realidad" (Lakoff), sus mismas palabras. Hablar de una miembro, una portavoz, una fiscal... consigue instalarnos en un marco diferente al que quieren imponernos.

**¡NO PIENSES EN MIEMBRA!**

Y al hacerles rebatir su uso ¿adivinan? están visualizando a esas mujeres.

**Negándolo pero en él!**

En el Concello de Vigo o América Latina **el uso de miembros está normalizado.**

**¡Desde hace añosos!**

El lenguaje inclusivo, incluso en sus formas más disruptivas, **sirve para visibilizar, reflexionar y debatir.**

"Pondréis vuestro nombre / apellido + de + apellido de vuestro marido. Así: Carmen García de Marín. Esta fórmula es agradable, puesto que somos Carmen García, que pertenece al señor Marín". Sección Femenina, 1968.

**¿QUÉ PESADITAS CON QUERER NOMBRAROS Y QUE OS NOMBREN?!**

Mmm, el rechazo puede ser por dos motivos:

- 1 **Desconocimiento** de lo que realmente es la comunicación inclusiva (la mayoría).
- 2 Lo saben... y siguen queriendo **discriminar/invisibilizar.**

**¿MODERNECES IDEOLÓGICAS?**

Esta "joyita" del franquismo nos dice 2 cosas:

- 1 Las recomendaciones sobre cómo mostrar a las mujeres en la lengua **no surgieron ayer ni las inventó precisamente el movimiento feminista.**
- 2 Que en todas, ¡en todas!, las recomendaciones de este tipo **se mezclan consideraciones lingüísticas y extralingüísticas.**

**Aaaq**

**¡YO VEO PERSONAS!**

"Cuando me dirijo en un auditorio, y hablo en femenino (por la correspondencia gramatical de LAS PERSONAS) siempre, pero siempre, siempre, hay alguien que levanta la mano: ¿no ves que hay hombres? Y respondo eso de: "Yo no veo hombres o mujeres, yo veo personas". Y me doy cuenta que ese razonamiento no les gusta mucho. Pero es el mismo que a esa misma persona le encanta usar cuando dice "yo ni machista ni feminista, yo veo personas. Porque "la persona" **es un argumento tramoso que solo uso para llamar la atención!**"





# Negativa a feminizar profesiones

**RESISTÓMETRO**

¿Por qué?

¿Crees que da más prestigio?

Ajaa. Ahora dale la vuelta y aplícalo a profesiones feminizadas: 'el mariscadora', 'el secretaria' o 'el matrona'. Suena ridículo, ¿no? Ya... Sin problema se creó: 'el enfermero', 'el mariscador', 'el matron'... ¿Por qué no al revés?

**PUES YO DIGO 'LA MÉDICO', 'LA ABOGADO'**

Curiosidad: en profesiones como azafata, limpiadora, enfermera, cocinera... **o se ha generalizado usar el masculino o se han inventado términos:** "auxiliar de vuelo", "personal de limpieza"...

¡o (hef (jefe)!

**¡SUENA MAL!**

Pero si **nos acostumbramos en nada a nuevas palabras:** selfie, random, instagramer...

Mmm, tarjetas de visita o currículums donde ellas se dicen: arquitecto, ingeniero... **¿Lo masculino es lo serio/profesional?** ¿Sentimiento de inferioridad? Nombrarse en masculino estigmatiza y encubre lo femenino.

**NIEVES PALACIOS. ARQUITECTO**

**¡PRESIDENTA NO, PRESIDENTE, QUE ES COMO CANTANTE!**

¿Presidenta no, pero asistente, sirvienta, clienta, dependienta... sí? **¿Solo se argumenta la invariabilidad con presidenta, gerenta...?**

¿Curioso, no?

¿Cuántas mujeres decían eso cuando no tenían derecho ni al voto, educación...? Ver/ sentir la discriminación en el lenguaje **es cuestión de conciencia de género.**

**PUES YO NO ME SIENTO DISCRIMINADA**

No diremos "juezo" igual que no decimos "andaluzo" (el andaluz, la andaluza, el juez, la jueza). El problema no es el término, el problema es que **las andaluzas han existido siempre y las juezas han tenido posibilidad de existir solo recientemente.**

**¡TENDREMOS QUE DECIR "JUEZO" O "PERIODISTO"!**

No se reivindica decir "periodista" pero bien que aceptó la RAE sin problemas "modista" cuando dijeron que no querían ser **"los modistas"** **¿Les sonaba mal y con menos prestigio?**

Puaaag

Otra excusa: argumentar que coinciden con la disciplina o sustantivos: soy informática, mecánica, música, crítica, química...

**¡ES RARO DECIR "SOY MÚSICA"!**

Curiosamente **en sentido inverso ni se menciona:** Soy Manolo, soy frutero, estadístico, joyero, zapatero, sereno, cajero...

¡Vuuuf!

**SE INVENTAN PALABRAS! QUE SI PILOTA, GERENTA...**

Esto es como censurar a quien usa su hacha para derribar una puerta y salvar a una víctima entre llamas. ¿Qué importa la integridad de la puerta si se trata de rescatar! ¿Qué importa innovar/probar con la lengua si se trata de una lucha justa! **A veces se fuerzan palabras o crean neologismos para lograr una conciencia general que a su vez consiga un cambio.**

Además, casi siempre el feminismo "usa la llave" en la lengua sin derribar "el sistema con el hacha". **¿Era incorrecto decir abogada antes de que la RAE la admitiese? No.** Las escasas abogadas que iban saliendo de las universidades querían nombrarse en femenino.

**EL "SIEMPRE SE HA DICHO ASÍ"**

habla de una lengua "muerta". **No hay nada más inherente a la lengua que el cambio.** Si no ¡hablaríamos latín! Las lenguas están vivas, porque están ahí para evolucionar a la par que la sociedad. Y esto ha sido así siempre. La primera vez que fuimos a la luna, no íbamos a decir "aterrizar", y se creó la palabra "alunizar".



RESISTÓMETRO

## ...De diccionarios y academias

Dicen las malas lenguas que varios "RAEsauros" entran en colapso cada vez que se habla de lenguaje inclusivo.

¿Lo admite ya la RAE? ¡Si el uso se generaliza lo hará!

La lengua es opresora/ liberadora a la vez. Bien lo saben jóvenes de cada época que inventan lenguajes para que no se les entienda o expresar lo indecible ¡como la poesía!

Ojalá se dejen de recordar normas obsoletas y miremos al futuro, para que lo femenino resulte visible, se nombre y sea relevante.

"Los diccionarios se saltan su regla fundamental: el orden alfabético que los organiza. Siempre ponen el masculino primero. No reflejan la realidad, ni la lengua, ni el mundo. Reflejan el poder de quienes los escriben" Nuria Varela

Ojalá la Academia dialogue con el feminismo, como avanzadilla de una sociedad que va dos pasos por delante.

"Nada de mujeres, son las normas"... Solo 11 mujeres, frente a más de 1.000 hombres, se han sentado en uno de los 46 sillones de la RAE desde 1713. Emilia Pardo Bazán, Gertrudis Gómez de Avellaneda, María Moliner (que hizo ella sola, en 15 años, su maravilloso diccionario) fueron rechazadas ¡hasta tres veces!

¡Manda uebos!

Pero sin problema incluye: uebos, palabro, almóndiga, toballa (toalla), yin y bluyín (de jean y blue jean), albericoque, dotor, cederrón (CD-ROM), güisqui, friqui/friki, crocodilo, sín (así), madalena, culamen o musulmen... como adaptadas, vulgares o antiguas. O incorpora palabras nuevas como selfi, casoplón, muesli, zasca, escrache, meme, viagra, sieso...

Peero ni violencia de género, ni micromachismo, ni ecofeminismo, ni heteropatriarcado, ni matria, ni...

La palabra feminismo (1.2.m. Movimiento que lucha por la igualdad de derechos de la mujer y el hombre) fue admitida en 1914. Sin hacer trampas con San Google ¿Cuándo dirías que entró "machismo"?

¿Antes o después? La solución en → 3

### TITULAR DE PERIÓDICO:

"La RAE no incluirá hasta 2026 el concepto 'violencia de género' en el diccionario"<sup>2</sup>

## CATA DE EJEMPLOS DE DEFINICIONES DE LA RAE que se resisten, o les ha costado cambiar:

### PREJUICIOS

**Huérfano:** "A quien se le han muerto el padre y la madre o uno de los dos, especialmente el padre". ¿Eres más huérfano si se te muere el padre!?

Claro, será porque **Padre** es: varón o macho que ha engendrado, además de cabeza o jefe de una familia. Mientras, **Madre** es solamente la hembra que ha parido.

**Femenino** era: "débil, endeble".

**Masculino** era: "enérgico". O la expresión

**Sexo débil:** "conjunto de mujeres".

Quinta acepción de **Fácil:** "Dicho especialmente de una mujer: Que se presta sin problemas a mantener relaciones sexuales".

**Gozar:** "Disfrutar carnalmente de una mujer", ¿y las mujeres hetero?

Tercera acepción de **Forzar:** "Gozar a una mujer contra su voluntad". ¡Uuuf!

¡Léete el misterio del diccionario de las VAGINAS MUTANTES y el CLÍTORIS MOVEDIZO!<sup>4</sup>

**Y así muchos más.** Tantos como para llenar las 464 páginas del informe de la comisión NOMBRA<sup>5</sup> que, ¡desde 1998!, pide estos cambios. Algunos no llegan nunca y otros han tardado 20 años!<sup>6</sup>

### ASIMETRÍAS

**Hombre:** 5. m. "Individuo que tiene las cualidades consideradas varoniles por excelencia, como el valor y la firmeza. ¡Ese sí que es un hombre!".

**Mujer:** 3. f. "Mujer que tiene las cualidades consideradas femeninas por excelencia. ¡Esa sí que es una mujer!". ¿Y cuáles son? ¿Si el valor/ firmeza eran las de los hombres cuáles serían las de las mujeres? Tik, tak...

**Cunnilingus:** "Práctica sexual consistente en aplicar la boca a la vulva". ¿Aplicar? ¿Para que? ¿Qué parte de la vulva? ¿Buscamos Felación? ¿Pondrá "aplicar la boca al pene"? Pues no... **Felación:** "Estimulación bucal del pene". ¡Aaah!

¿Más asimetrías? Busca y compara **Corbata** y **Sombrero**.

Se pide un diccionario con **definiciones simétricas, no estereotipadas** y que indique si son términos de *uso discriminatorio, vulgar, en recesión...*

1. Por cierto, Gloria Fuertes decía que ella no era poetisa (que infravalora, como sacerdotisa): "Si queréis ser vosotros poetas... yo soy poeta".

2. [Diario Público. 17/12/19.](#)

3. ¡En 1984! Por cierto, el mismo año que entró la palabra "gilipollas".

4. [María Martín Barranco.](#)

5. 'De mujeres y diccionarios' de Eulàlia Lledó y Mercedes Bengoechea (1998) y "Evolución de lo femenino en la 22ª edición del DRAE" (2004).

6. Se han puesto las pilas en los últimos años. ¿Por qué será? ¡Rebeldes de Género que no se callan!



"Si se considera que  $m=m+f$  entonces  $f=0$   
Es decir, si masculino = masculino + femenino  
Entonces femenino = 0"<sup>1</sup>

# DE OCA A OCA... TE NOMBRO PORQUE TE TOCA

## ¡ES DE LÓGICA!

Con la desaparición del neutro del latín, se proclamó el género masculino como "el universal", "el genérico"... Pero todo evidencia que **las formas masculinas No incluyen NI representan formas femeninas, al contrario, las engullen para hacerlas invisibles.**

## ES AMBIGUO E IMPRECISO

Ejemplo titular real: **"Una patera con 100 inmigrantes, tres mujeres y dos niños, llegó a Canarias"**.  
¿100 inmigrantes masculino genérico? ¿Hay mujeres y hombres? ¿97 hombres y 3 mujeres? Pero hay dos niños, ¿será genérico?, ¿serán un niño y una niña?, ¿dos niñas?, ¿a lo mejor no son inmigrantes?

## ¡PERO QUÉ MODERNECES!

¡Qué vaaaa! Que **esto de desdoblarse para visibilizar ya se hacía en el Cantar de Mío Cid y hace siglos...** Y ya en 1978, Canadá y otros gobiernos abogaron por ello. ¡En 2015 Suecia incorporó el pronombre neutro genérico!

## SEÑORA MAESTRA:

**¿Cómo se forma el femenino?** Partiendo del masculino, la "o" final se sustituye por una "a". Señora maestra ¿Y el masculino cómo se forma? El masculino no se forma, existe.

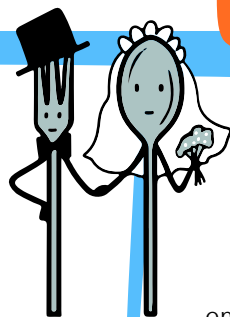
## SALTO SEMÁNTICO<sup>2</sup>

Titular: "Cada vez más españoles con problemas sexuales". Y tú, mujer, decides leer el artículo toda intrigada ¿qué nos pasará?: "... Aumentan los casos de disfunción eréctil".

## ANÉCDOTA ESCOLAR:

Nair ha aprendido que es una niña, ya que siempre que se dirigen a ella es "niña trae esto", "niña siéntate"... Un día en el cole su profe dice: "Los niños que acaben el ejercicio pueden ir saliendo al recreo". Nair termina, cierra el cuaderno y se queda esperando. "Nair, he dicho que los niños que acaben pueden salir de clase". "Ya, pero como has dicho "los niños". Y le explica: **"Cuando decimos niños también nos referimos a las niñas"**. Nair sale corriendo a jugar al patio donde la profe de deporte llama a su clase: "A ver, este año los niños de 1ºA que quieran apuntarse a la liga de fútbol que levanten la mano". Nair entusiasmada levanta la mano. Y escucha: "Nair, he dicho los niños no las niñas".

Aaarg... ¡qué lío!



## "CUCHARA Y TENEDOR SE CASAN"

En tres coles se pidió dibujar la boda (con velo, ramo y todo el kit), de la pareja. **Resultado:** En un cole la totalidad de los dibujos representaban al tenedor como novio y a la cuchara como novia; en otro al revés, la mayoría de "novios" eran la cuchara. Y en la tercero salía un 50%. **Explicación:** El 1º era un cole español, el 2º uno alemán o italiano (donde cuchara (löffel o cucchiaio) es de género masculino y tenedor (gabel o forchetta) femenino). El 3º cole es catalán donde cullera y forquilla son femeninas.

LA PSICOLINGÜÍSTICA (y sus experimentos) lo deja clarísimo: Cuando el género gramatical se refiere a seres sexuados, a nivel cognitivo la representación mental que crea el masculino "genérico" es eminentemente **¡MASCULINA!** Aunque el género, gramaticalmente hablando, no tenga valor significativo, simbólica, ideológica y socialmente sí lo tiene.

Si nuestra maravillosa lengua nos ofrece múltiples recursos para evitar el uso abusivo del supuesto masculino genérico...

**¿Qué problema hay con querer usarlos y visibilizar al 52% de la población?**

# NO ES GENÉRICO TODO LO QUE RELUCE

¿Vendrá de ahí lo de la "intuición femenina"?

La niña aprende su identidad sociolingüística para renunciar inmediatamente a ella y permanecer frente a esa ambigüedad... ¿Me incluye o no ese masculino? Aprendiendo a deducir/se sobre ese masculino supuestamente genérico.

## FALACIA HISTÓRICA

¿Recuerdas lo de **"se consiguió el Sufragio Universal"** con el **"son electores todos los franceses"** y la **"Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano"**... ¿Ese "universal", esos masculinos y ese "hombre" incluía a las mujeres? Pues que guillotinaran a Olympe de Gouges por redactar la Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana da pistas de que no.

¡Qué más querían las señoras, si ya las dejaban representar la revolución con una teta al aire. ¡Suerte que no tenía Facebook-censura tetas!

## ADIVINA, ADIVINANZA

### ¿CÓMO SE PUEDE SER PADRE SIN TENER HIJOS?<sup>4</sup>

¿Te vienen respuestas del tipo "adoptando" o "siendo cura", en lugar de la correcta? López vivía con su padre, pero el padre de López murió. Sin embargo, el padre de López nunca tuvo un hijo. ¿Adivinaste que López es una mujer o pensaste que era hombre?

## ¡BUENAS TARDES, DAMAS Y CABALLEROS, SEÑORAS Y SEÑORES!

De siempre, cuando se ha querido nombrar y considerar a las mujeres, no bastaba el genérico... como con el público en un espectáculo. **Pero las señoras ahora se han subido al escenario, y si en las butacas solo escuchaban... ¡ahora hablan!**<sup>3</sup>

## DEPORTE FEMENINO, MUJERES ESCRITORAS...

Si lo masculino se considera como lo universal, lo femenino es lo particular, lo marginal, la excepción a la regla. Tenemos el fútbol- fútbol en mayúsculas (el masculino)... y luego el fútbol femenino. Ídem con el cine, la literatura, el arte, etc. ¿Quién hay detrás de lo que nos han mostrado como universal?

## REGLA de "ANDROCENTRISMO"

que impregna nuestro imaginario. "Toda persona es del género masculino, a no ser que se especifique lo contrario". Frase real de un libro: "Cansados, llegaron los tres al pueblo". ¿Qué imagen mental te sugiere? ¿Tres hombres? En realidad se refiere a dos mujeres y un caballo. **Ante cualquier masculino nuestra mente crea IMÁGENES MASCULINAS.**

1. Jesús Ibáñez.  
2. Álvaro García Meseguer: comenzar la frase con un supuesto masculino genérico y terminarla refiriéndose solo a los varones.  
3. Santos Juliá.  
4. ¿Estás mirando la solución porque no se te ocurre?... 3,2,1: ¡teniendo hijas!





# OTROS LENGUAJES

## LENGUAJE VISUAL/ ICONOGRÁFICO

1  ≥ 1000 palabras

¿Y entonces cuánto vale un vídeo?

El 90% de la información transmitida al cerebro es visual, y se procesa 60.000 veces más deprisa que la textual. Y como en todos los lenguajes, también **se nos ha metido un enfoque patriarcal en el ojo.**

Reeduquemos nuestra mirada...

... para **VER/CREAR imágenes feministas** que transgredan mandatos de género, con referentes, equilibradas, diversas...

... para **DETECTAR/RECHAZAR imágenes machistas** estereotipadas, discriminatorias, que cosifican, hipersexualizan, homogeneizan: casi siempre todas jóvenes, delgadas, acelulíticas, urbanas...

¡Ponte tus gafas moradas, ajusta dioptrías y enfoca el machismo!

## LENGUAJE NO VERBAL/GESTUAL

El lenguaje corporal de mujeres y hombres también está condicionado por una educación y cultura sexista. ¿Gestos, posturas que son machistas? Por ejemplo, el "repaso con mirada lasciva de arriba abajo a tu cuerpo", una proxémica (manejo distancias) intrusiva...

... O el **Manspreading o despatarre masculino:** ocupando más del sitio reservado para una persona, y acomodando el **testiculario** a sus anchas.

¡Oooh, nos hemos inventado una palabra! ¿Fin del mundo?

¡Y no es cuestión de tamaño, que si las mujeres de pechos grandes no se sientan con los brazos en jarra, los hombres pueden ir con las piernas juntas!



## LENGUAJE ORAL

El habla y los generolectos...

¿Diferencias "sexolingüísticas"?

¿El *habla femenina* es + emocional, expresiva, educada e insegura?

¿Usa + diminutivos: braguitas, el suje...? ¿Y el *habla masculina* es + lógica, inexpressiva, innovadora o agresiva?

... O el **Mansplaining u hombres "explicando"** a mujeres cómo funciona el mundo con tonito condescendiente y paternal e interrupciones abruptas.

¿Dicen ellos gallumbitos?

Mira guapa, no es así, deja que te explique....

¡A Margaret Thatcher le "domesticaron" su voz femenina/aguda inadecuada para un cargo público!. Su tono bajó a 46Hz.

## LENGUAJE DIGITAL

¡Hasta el algoritmo del CIBERMACHISMO!

Uuuf ¡mil ejemplos! Desde las imágenes al buscar en Google hasta los Machitroll en las redes sociales... 9:29 ✓

...o el titular "Amazon despide por machista a la IA (inteligencia artificial)" al detectar que su algoritmo de contratación penalizaba los CV con la palabra mujer... 9:31

...y que todo en las redes sea: usuario, seguidores, administrador, amigos, suscriptores... 9:39 ✓

¡Está claro! El machismo online es un reflejo del machismo offline. El lenguaje digital reproduce este sesgo sexista analógico. Puff 9:41



**¡ALERTA! #PATRIARCAVIRUS INFECTANDO SISTEMA!**

¡Y mucha de la GENERACIÓN Z que crece entre pantallas sexistas, ha normalizado que también exista el maltrato virtual: sextorsión, grooming...! 9:39 ✓

Pues como decía Haraway "Yo prefiero ser Cyborg que diosa, y no tener miedo". Al igual que las calles y la noche "son nuestras" ¡las redes también! 9:41

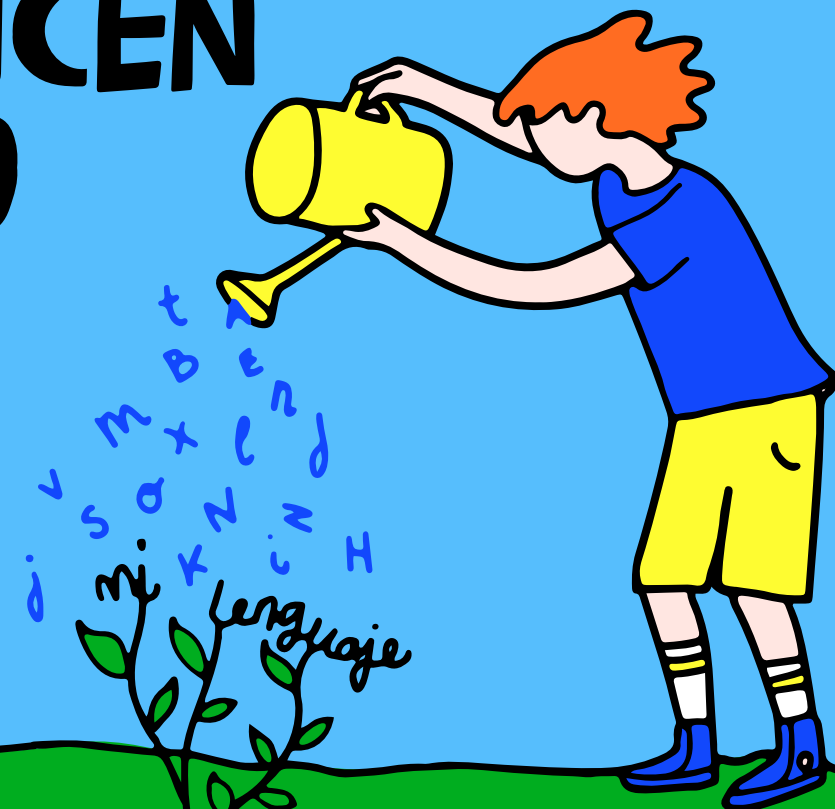
¡Ciberfeminismo para hackear el patriarcado digital!



# Resumiendo, que es gerundio... HITS PARA COMUNICAR INCLUSIVO/NO SEXISTA

- 1 ▶ Esto **es una cuestión de decisión**, ¿quiero hablar inclusivo y no sexista? **¡Dale!**
- 2 ▶ No molesta el lenguaje inclusivo, **lo que molesta es el feminismo**.
- 3 ▶ ¡Venga! Toca una **reflexión consciente y crítica** sobre nuestros lenguajes.
- 4 ▶ Efectos del sexismo/androcentrismo: **minusvaloración/asimetría** e **invisibilidad/exclusión**.
- 5 ▶ A través de las **imágenes mentales que sugieren tus lenguajes...** ¡hacemos feminismo!
- 6 ▶ Deja **"sin sentido"** todos los **"símbolos patriarcales"** en cualquier lenguaje.
- 7 ▶ Cambiar tus lenguajes acaba modificando lo que eres y tu **visión del mundo**.
- 8 ▶ El lenguaje se hace hablando, **elige tus alternativas y con la práctica vendrán "solas"**.
- 9 ▶ **No es porque sí, ni una cuestión estética** o de moda, ¡es representación igualitaria, justa y precisa!
- 10 ▶ **Está al alcance de tu mano, boca...** ¡hay tantas opciones como **creatividad** tengas!

# CUIDA TUS LENGUAJES, LO DICEN TODO



"Nuestros lenguajes son como una huella dactilar,  
reflejando todo el tiempo lo que somos"

Si queremos que nuestra comunicación sea instrumento de cambio para hacer justicia a las mujeres largamente invisibilizadas por la palabra y en la palabra. ¡Asumamos una actitud proactiva y rebelde!



# Bla, bla, bla...

## ¿Hablamos un poco más...?



### QUIENES MÁS SABEN ¡DA GUSTO LEER LO QUE ESCRIBEN!

Cualquier libro, artículo, ponencia, entrevista, etc. ¡Hay decenas de valiosas autoras y autores! como Eulalia Lledó Cunill, Mercedes Bengoechea Bartolomé, María Márquez de la Plata, Teresa Meana Suárez, Carlos Lomas, Olga Castro Vázquez, Álvaro García Messeguer...

### HAY MUCHAS GUÍAS DE TODO TIPO

Aquí el Instituto de la Mujer recopila decenas de guías de diferentes instituciones.

Del Instituto Canario de la Igualdad: Recomendaciones prácticas para evitar lenguaje sexista y Orientaciones (M<sup>a</sup> del Rosario Pizarro Celi).

Colección "INCLUYE, Más que palabras" con cuatro guías diferentes (general, profesiones, medios de comunicación y funcionariado) del Instituto de la Mujer de Castilla La Mancha (Eva de la Peña Palacios).

El imprescindible y genial libro "Ni por favor ni por favora: Cómo hablar con lenguaje inclusivo sin que se note" de María Martín Barranco.

### VÍDEOS PARA EL AULA

Un ACERTIJO para reflexionar en grupo y un experimento hecho con jóvenes y peques.

### Y PROGRAMAS INFORMÁTICOS

Disponibles de forma gratuita y de descarga rápida y fácil en internet:

- PROGRAMA "Nombra En Red" del Instituto de la Mujer.
- PROGRAMA "La Lupa Violeta" de la AD Los Molinos.

Y tú... ¿Qué?  
¿Te atreves a despatriarcar  
LENGUAJES?

**ATENCIÓN**

¿Recuerdas la advertencia al inicio de la guía? ¿Qué? ¿Ha sido muy traumática la experiencia de leer guías con lenguaje totalmente inclusivo?

¿O ni te has enteraaaa? :P



Gobierno de Canarias

Consejería de Educación,  
Universidades, Cultura y Deportes  
Dirección General de Ordenación,  
Innovación y Calidad



Pacto de Estado  
contra la violencia de género



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE IGUALDAD

COLECCIÓN

# REBELDES DE GÉNERO

despatriarcando

# CUERPOS



# ¡HOLA!

¿Luchas contra tu cuerpo en vez de disfrutarlo? ¿Te rayas total ante la dictadura del espejo y de tanto postureo? Con esta guía descubrirás las violencias sobre nuestros **CUERPOS**, las que nos hacen y las que nos hacemos... ¡para rebelarte contra ellas!

## ADVERTENCIA

Al terminar la guía corres peligro de empezar a amar a tu cuerpo en lo bueno y en lo ¿malo?, en la lorza y el michelín, en la cana y la arruga, en la papada y los pelillos... hasta que la muerte te separe de ¡ese CUERPAZO que tienes!

Hablamos de todos, toditos los cuerpos de mujeres (con y sin vulva) que hayan experimentado lo que contamos aquí.

**MENSAJES DEL  
PATRIARCADO a  
NUESTROS CUERPOS**  
¿Brrr!

160-165

¡Stop!  
**CUERPOS  
BORRADOS /  
CUERPOS TABÚ**

166-167

Y aún más...  
**CUERPOS  
SILENCIADOS,  
CENSURADOS,  
DISIMULADOS**

168-171

¡Puaaaag!  
**GORDOFOBIA  
GORDORIDAD**

¡Ou, yeah!

172-173

**El mito de  
la belleza**

Mami, ¿yo  
soy guapa?

174-175

**BELLEZA  
MUTANTE**

por culturas  
y épocas

176-177

**CUERPOS  
CONTROLADOS,  
COLONIZADOS,  
COSIFICADOS**

178-179

**CUERPO DE  
MUJER =  
CAMPO DE  
BATALLA**

¡Baaasta! 180-183

**GANANDO  
BATALLAS...**

**¡CUERPOS  
REBELOS!**

184-185

Cuerpos que  
se quieren...

**¡CUERPAZOS!  
Y SUS HITS**

186-187

**¡Ey! ¿Tu  
cuerpo pide  
más?**

Para profundizar...

188

¿Te atreves a  
depatriarcar **CUERPOS**?  
Continúa leyendo y únete  
a la rebeldía feminista...





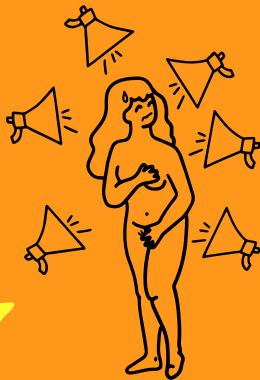
# NUESTROS CUERPOS



DEBERÍAN SER HERRAMIENTAS CON LAS QUE NOS COMUNICAMOS E INTERACTUAMOS CON EL MUNDO.

Peero... en esta sociedad patriarcal

SE HAN CONVERTIDO EN INSTRUMENTOS EN LOS QUE EL MUNDO SE COMUNICA CON NOSOTRAS.



Y lo que nos dice EL PATRIARCADO, es que de nuestros cuerpos no importa ni el bienestar, ni la salud, ni el placer que nos pueden proporcionar, ni lo que podemos aportar al mundo con sus acciones.

## Lo que importa es su aspecto,

que va a ser un elemento de juicio siempre, para recordarnos que nuestros cuerpos

# NO NOS PERTENECEN.



# MENSAJES DEL PATRIARCADO a NUESTROS CUERPOS (PARTE 1)

(Si eres chico, solo dirán esto)



Cada mensajito suelto podría no tener **repercusión en la subjetividad/imaginario colectivo**, pero resulta que es un **bombardeo de millones de mensajes** para

## IMPONERNOS UN MODELO DE CUERPO.

Y muchas mujeres (muchas, muchas por desgracia), **lucharemos a muerte<sup>1</sup> y todos los esfuerzos serán pocos** (dietas, filtros, Photoshop, cirugía...) **para conseguirlo o parecerlo.**

1. LITERALMENTE en algunos casos: Como las dos hermanas modelos de 18 y 22 años que desfilaron hasta poco antes de morir por anorexia. O también las 15 muertes en España por cirugía estética.

# MENSAJES DEL PATRIARCADO A NUESTROS CUERPOS POR EDADES

(PARTE 2)

Floripondios, lazos descomunales, corazones con brillantitos, rosa a punta pala...

## 0 años

### ¡ES PRECIOSA, SERÁ MODELO!

Desde la cuna se nos "diferencia", se "nos marca".

Al hablar, de las bebés halagamos su apariencia (linda, princesita...) y de los bebés su conducta esperada (tragoncete, fortachón, listo, machote...).

Parece que los niños están estupendos tal cual, pero a las bebés hay que adornarlas.

Hasta perforar sus orejitas. ¡Que no la confundan con un niño! ¿Abrir la carne del lóbulo y meterle un hierro?

Si les duele y no es necesario para la salud, ¿para qué!?



¡Pues empieza pronto lo de no poder decidir sobre su propio cuerpo!

Minnies, Bratz, Barbies... aprendiendo a ser "muñequitas": pestañazas, morros, posturitas.

## 5 años

### ¡AY MI PRINCESITA GUAPA!

Ella va monísima con vestidito, sandalias de charol y abalorios... Se tiene que "remangar" para subir al columpio (y escucha a su abuela ¡que se te ven las bragas!). ¿Y el niño? Pues tan cómodo con su chándal.

¿Te suena? → Piojos en el cole. Al día siguiente, todos los niños rapados, ¿y las niñas? → Hace frío pero el uniforme obligatorio sigue siendo faldita. → Bikinis con parte de arriba cuando todavía no tienen "nada que sujetar".



Es más importante estar bonitas que la libertad, la comodidad o la salud.

Qué guapo, ¡parece una niña!

¡Señora, que la guapura no tiene género!

Canta una niña de ¡9 años!

## 10 años

### ANTES MUERTA QUE SENCILLA

Se ha reducido la edad promedio de uso de maquillaje. ¡Kits "make-up" para ir al cole como una princesa?!

Ya han aprendido a que sus bailes incluyan gestos sexuales y provocativos. Y... ¿qué me dices de los concursos de belleza infantiles? ¿Y los disfraces? Da igual que sea de pirata, Minion o gallina zombi... ¡El de chicas será a lo SEXY! En la moda, las niñas ya son sexualizadas en el ¡50% de las imágenes!

¡Empieza a tope la hipersexualización en las niñas!

Princesismo, maquillaje, ropa ajustada, sujetes con relleno, taconcitos.

## 15 años

### ¡NO SON SEXYS, SON NIÑAS!

Las redes, publi, series, pelis... muestran a niñas con ropa y poses sexualizadas, imitando a las mayores, a lo sex symbol. Ya hay chicas que como regalo de los 15 ya no piden una fiesta... ¡Piden una cirugía para ponerse tetas!

Muchas ya quieren hacerse la depilación láser porque odian sus pelos. ¡Empiezan los complejos a mil! Sientes que para "molar" tienes que ser deseada, un objeto de deseo (sexual), para la mirada ajena.

La cosificación y sexualización de sus cuerpos ya es un hecho.



¡Sí que son "Stranger Things", que a Millie Bobby Brown la pongan en la lista de "Actrices más sexys", ¡con solo 13 años! <sup>2</sup>

## 25 años

### SÁDATE PARTIDO ¡TUNÉATE!

¡Hagas lo que hagas se creen con derecho a opinar sobre tu body! Se espera que encajes en el ideal-irreal-imposible de belleza. → Postureo y filtros a lo bestia. → El kit de belleza siempre en tu mochí, y de camping... no sin mi plancha (¡del pelo of course!). → Brrr, y te hormonas tú, claro... La anticoncepción te toca solo a ti. → Y ¡rash, rash!... depilados de vulvas completos como las niñas pequeñas sin pelo... → ¡Puf! Encuentras "defectos" por toodo tu cuerpo.

Ante el "no soy suficiente", libramos por dentro una batalla diaria, que ¡agota nuestra autoestima!

¡Qué pintas!

¿Vas a salir así? Ponte mona

¡Uy! te has pasado

## 45 años

### ¡QUÉ BIEN TE CONSERVAS!

"Estar bien" no es estar sana y feliz (nunca lo fue), si no aparentar... ¡20 años menos! Hace tiempo que te llaman SEÑORA. → Te entra la mieditis a envejecer y... ¡pánico frente al espejo! ¿Perdona?, ¡esto no estaba así ayer! → Las revistas "femeninas" te hablan cual doctora en química: ácido hialurónico, glicólico, colágeno... → Estás menopáusica, ¿no? Ejem... ¿Y la pitopausia? Existe, pero naaadie habla de ella.

Con 40 ya te caducan, pero a ellos la cana y la arruga les hace cool y sexys.



¡Sí, ¡en formol!

## 65+ años

### EN MODO "ABUELA" SUPERVETERANA

Con muuucho vivido y ¡20 años por delante de vida! Pero solo aparecen anunciando dentaduras, compresas o sopas, haciendo de "abuela" o "suegra de...", y punto.

Fuera de la "Liga de la Eterna Juventud", muchas se sienten liberadas ¡como nunca! Sin pechos turgentes, sin curvas, sin cutis de seda, ¡y hasta sin dientes!, se puede ser una persona feliz, valiosa y reconocida. ¡Recuerda!, cada arruga es una marca de vida, significa que creces, que no te has quedado ahí, que vives, ¡que eres!

¡Las mujeres mayores molan! Más sabias, más seguras y libres... ¿Será por eso por lo que las invisibilizan?



De 0 a 100 años... eres perfect@ tal cual eres. ¡La arruga es vida! Tu valor nooo depende de tu físico.

1. Informe. Sexualización en la publicidad digital.

2. Mira la noticia aquí.



# MENSAJES DEL PATRIARCADO a NUESTROS CUERPOS

(PARTE 3)

Nuestro cuerpo, para tener el aspecto que al patriarcado le gusta, tiene que quitarse muuuchas cosas: pelos, kilos, arrugas, canas...

**Hay que irse quitando y quitando.**

Y en eso nos "entretienen" y gastamos nuestro poderío.

Y mientras la industria de cremas anti-todo se forra.

La definición de la RAE lo deja clarito, ADELGAZAR es:

1. reducir el grosor de un cuerpo eliminando parte de su materia
2. debilitar las fuerzas y el poder de alguien o algo
3. disminuir el volumen de la voz.

Parece que **se quiere que nosotras solas nos "quitemos", debilitemos, callemos, ocupemos poco... ¡QUE DESAPAREZCAMOS!**

# TODO LO QUE TIENES, LO QUE ERES...

## ¡ESTÁ MAL, ES FEO!

¿Por qué no te arreglas?



Cuerpos bajo presión, sin fuerzas... nunca suficientes

**Pero... ¿estamos rotas?**

Da igual como seas, **siempre habrá algo que tengas que corregir**, que falle, que te falte o sobre, y por lo que te sentirás fatal.

- ✓ Siempre pendientes de mejora
- ✓ Siempre insatisfechas
- ✓ Siempre en modo de "auto-arreglo"

Porque **nos enseñan que nuestro cuerpo es un problema...**

Piénsalo, si consiguen que desde que te miras al espejo por la mañana solo veas defectos, que no te guste lo que eres... **¿Cómo vas a ser feliz?**

# ¿NOS REBELAMOS?



# CUERPOS BORRADOS

Sabemos dónde tenemos los granos, los pelos, la celu... Tenemos identificado ese michelín que nos sale con tal postura, y hasta hay zonas que cuesta ver pero que nos examinamos casi a diario... Pero... ¿qué pasa con la parte de nuestro cuerpo que nos va a dar mucho placer, con la que podemos dar vida y por la que se expresan nuestras hormonas?<sup>1</sup>

¿Mamá?! Manu tiene colita y yo no.

## LA VULVA

Rajita NO, ¡vulva!

¡Que es vulva, no vagina!

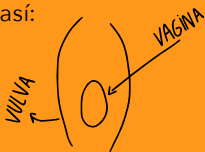
### ✓ ¿Nosotras no tenemos... Y ellos sí?

En primaria preguntan: ¿Qué diferencia a las chicas y los chicos? ¡El pito, el pene! Subidón entre ellos. Bajón entre ellas y un silencio sepulcral. ¡Atención cuando a las niñas se las define por lo que no tienen!

✓ **Invisibilizada** y considerada un órgano indecente y vergonzoso de nombrar.

✓ **Incómoda.** Vemos dibujos de penes en cualquier lugar público, y hay quien se queja de que hay libros de texto que empiezan a mostrar el aspecto real de la vulva en vez de "nada o lisa" como antiguamente. ¡Uffff!

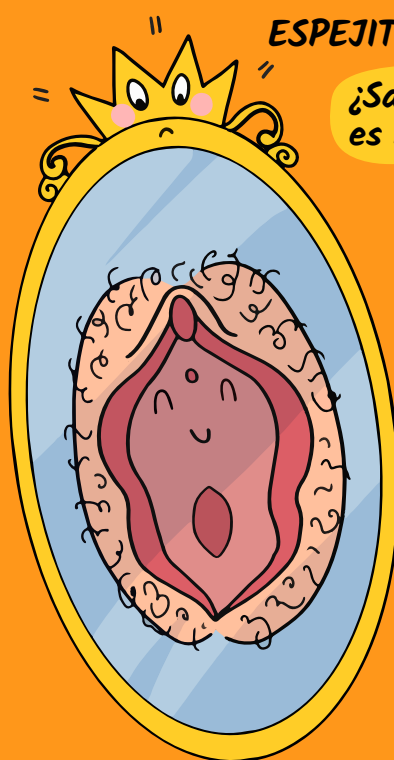
✓ **Desconocida.** Se la confunde automáticamente con la vagina, que además hay gente que la cree "omnipotente": lo mismo sirve para parir, para mear o para un orgasmo. Y si pides dibujarla, mucha gente lo hace así:



Un espacio de «nada» entre dos paréntesis con un gran (gran, gran) círculo en medio, como si fuera un "superagujeronegro" o "espacio abierto 24h" entre las piernas.

## GENITALES, JÓVENES Y IDOS EXTREMOS VIVENCIALES!

Muuuchos chicos hablan con naturalidad sobre sus genitales, tras verse y tocarse diariamente (en la ducha, al mear, masturbarse...).



ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO...

¿Saber quién es la más guapa?

¡Qué va, lo que quiero saber es cómo es mi vulva!

Muchas chicas o han obviado que tenían algo interesante por descubrir más allá del ombligo, o no sabían cómo acceder a ese pequeño secreto social...

¿Es que nosotras no nos lo podemos ver! ¿Mmm? ¿Y cómo os miráis la cara o el culo?

¡LLEGÓ LA HORA DEL ESPEJO!

## UN POQUITO DE AUTOCONOCIMIENTO, POR FAVOOOR.



# CUERPOS TABÚ

¡Es tan tabú, que de hecho la palabra "tabú" viene del término polinesio *tupúa* que significa **menstruación**!

Y para que siga en la clandestinidad, cuando es algo que le pasa más de la mitad de su vida a la mitad de la humanidad<sup>1</sup>, se nos ha convencido-mentado diciendo que...

## LA REGLA

### ¡ES PELIGROSA!

Como si diera superpoderes, ¡podemos cortar leche y mayonesa!, avinagrar el vino, destruir cosechas y marchitar las flores... ¿Perdona! Es un proceso natural y existimos, tooodo el mundo, gracias a ella.

### ¡ES UN ASCO!

La regla no es sucia, ni asquerosa, ni huele mal. Es solo sangre, y además sangre sana y buenísima, huele a sangre y no impide hacer nada que te apetezca... Es la única sangre que no nace de la violencia, ¿y es la que más asco da?

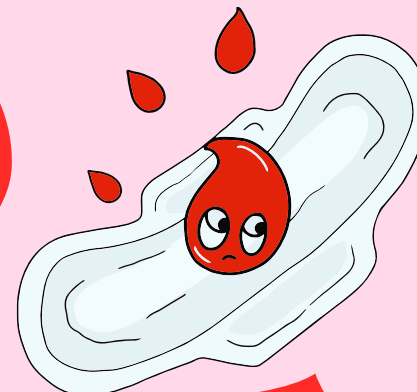
### ¿ES ROJA?

¿Por qué en los anuncios es azul?

- a Menstrúa la de avatar o la pitufina.
- b Menstrúa una de la familia real.
- c Todxs lxs publicistas son daltónicxs.

### TE PONE INSOPORTABLE

Las personas cambiamos de humor por muchos motivos, y saber por qué es una ventaja. ¿Eres menstruante? Pues eres cíclica: a veces sensible, "pa'dentro", otras extrovertida, creativa, etc. Escúchate... ¡el autoconocimiento es un superpoder!



### ES VERGONZOSA...

Esta sangre es tan vergonzosa como la de una herida o una hemorragia nasal. ¿Por qué seguimos escondiéndola y nos pasamos el tampón como si fuera un arma de destrucción masiva?

### ES QUE ESTOY MALA

¿Eeeh? ¡Que es algo normal! Como tener hambre, tener sueño, como llorar, como correrse... No es una enfermedad. ¡Haz el pino o sofaning si te da la gana, que no estás mala!

### DUELE

Pues a algunas nos duele mucho y otras ni nos enteramos, algunas tenemos que quedarnos en la cama y otras, como Kiran Gandhi<sup>2</sup>, nos vamos de maratón. ¡Ey!, ¿sabes que en realidad la regla no debería doler?

Si te duele la regla... "Antes de tomarte un Ibuprofeno, mástúrbate". (Frase del docu "La luna en ti")

### ¿MUJERCITAS?

Por cierto, dejen de decir a las niñas que ya son mujeres cuando les viene la menstruación. No son ni adultas, ni mujeres, simplemente son niñas en crecimiento.

## ¡VIVE TU REGLA SIN REGLAS!

1. ¡Alerta cisexismo! ¿Todas las chicas tienen vulva? Recuerda que hay chicas con pene y chicos con vulva y ¡con regla!  
2. Flipa con la acción "regli-ndicativa" que se marcó Kiran en el Maratón de Londres.

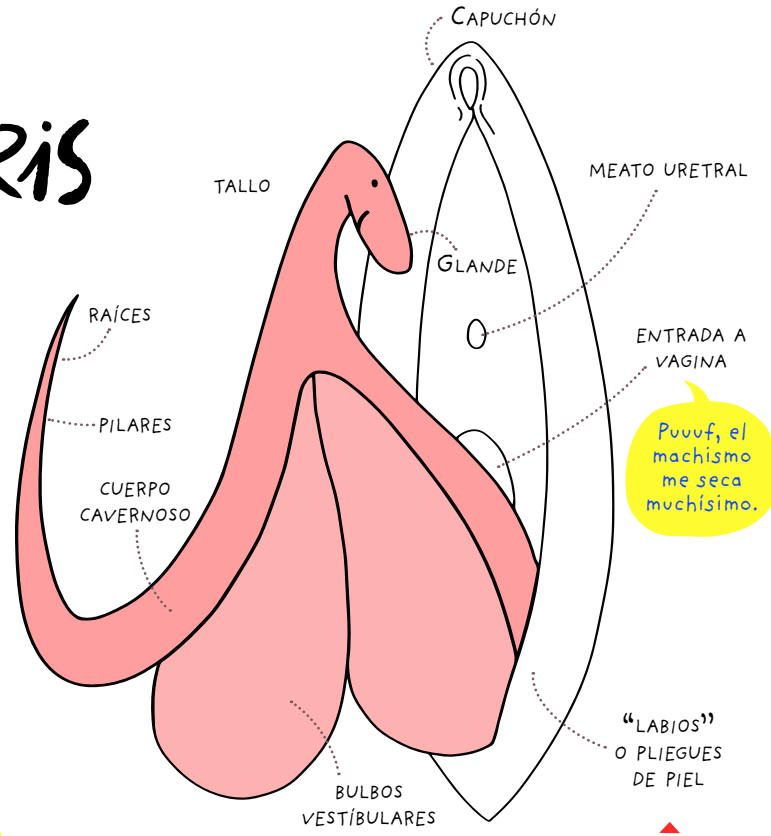
# CUERPOS SILENCIADOS

## HOLA, HOLA, SOY TU CLÍTORIS

¡UN PLACER CONOCERME!

Me han llamado de todo: botoncito, almendra, altramuz, pepita... También "mi casa", la vulva, tiene ¡mil motes!: del **reino animal** (chirla, conejo, almeja, concha, ostra), del **vegetal** (higo, patata, papaya), "**sonoros**" (parrús, pitorro, coño, bujero), **los clásicos** (papo, pepe, toto, rajita, tete, peseta), los de la **CH-** (a saber: chocho, chochete, chichi, chumino, chirri) y **los que no nombran** (ahí abajo o mis partes) o **confunden** (culito de delante).

Al igual que con colita o pililla, esto hace que perciban, sobre todo peques, que hay algo tabú o malo que tienen que explorar de otra manera.



Puuuf, el machismo me seca muchísimo.

Yo... es que me siento mal cuando me masturbo... Pues no te sientes ¡Túmbate!

**LA MASTURBACIÓN MOJA**

- TE DA PLACER
- AYUDA A DORMIR MEJOR
- PREVIENE INFECCIONES
- ALIVIA DOLORS MENSTRUALES
- TE PONE DE BUEN HUMOR
- NI ES SUCIA-PECADO-PROHIBIDA
- AYUDA A CONOCERTE
- FORTALECE EL SUELO PÉLVICO
- ES UN SELF-LOVE PURO Y DIVERTIDO
- A SOLAS O COMPARTIDA (no sustituye ¡complementa!)
- TE ACOMPAÑA TODA LA VIDA

Mmm, quieres saber más. Ve a la guía de SEXO

MI NOMBRE VIENE DEL GRIEGO "KLEI/EIN: "GUARDADO BAJO LLAVE", Y ASÍ ME HAN TENIDO HASTA AHORA, OCULTADO, INFRAVALORADO, MALTRATADO, CONFINADO A LOS "PRELIMINARES". ¡SOY EL GRAN DESCONOCIDO!

SOLO EXISTO PARA... ¡DARTE PLACER!

PUEDO DARTÉ MÚLTIPLES ORGASMOS, AUMENTO UN 300% MI TAMAÑO Y NUNCA ENVEJEZCO. ¡UNA MARAVILLA!

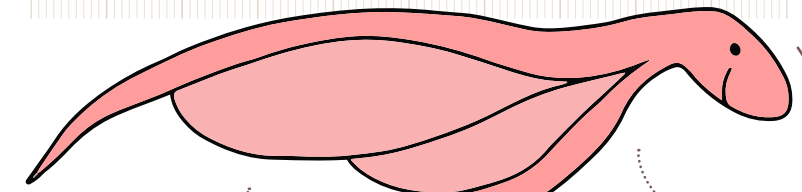
¡MÍDEME, QUE ESTOY A TAMAÑO REAL!  
PUEDES CALCULARLO CON TU MANO Y "VISUALIZARME" EN TU VULVA.

CUANDO ESTÁS DE PIE, ESTOY COLOCADO TAL QUE ASÍ...

ESTO ES MI "CABEZA" (GLANDE); ES LO QUE PUEDES VER DESDE FUERA, PERO ¡SOY COMO UN ICEBERG! EL RESTO ESTÁ POR DENTRO...

10 cm de largo y 6 cm de ancho (promedio).

¡NO SOY UN BOTÓN! ME EXTIENDO DETRÁS DE LOS LABIOS, LA URETRA Y EL CANAL VAGINAL HACIA EL AÑO.



ME PUEDES ACARICIAR POR LA PARTE EXTERNA O LA INTERNA. ¡SI NO ESTOY HINCHADITO, NO TE DARÉ TANTO GUSTIRRINGUÍN! Y AUNQUE HAY MUCHOS TIPOS DE ORGASMOS, TODOS PASAN POR MÍ.

NO ES HASTA 1998, CASI "AYER", CUANDO SE CONOCE MI ANATOMÍA COMPLETA GRACIAS A LA URÓLOGA HELEN O'CONNELL QUE ACABÓ CON EL GRAN ERROR DE LA MEDICINA, QUE HABÍA OBLIADO TODA MI ESTRUCTURA INTERNA.

TENGO 8 MIL TERMINACIONES NERVIOSAS Y MI CUERPO INTERNO OTRAS 15 MIL MÁS.

Solo por curiosidad, el pene: 4 mil.

## ¡APAGA LA TELE, ENCIENDE TU CLÍTORIS!

Mírame, tócame, conóceme/te, aprende, juega (tómate tu tiempo), habla con otras chicas y...

¡DISFRUTA!

- Por cierto...
- **¡TUS LABIOS MOLAN Y LO SABES!**
    - Con infinitos tamaños, colores, formas, porque ¡cada vulva es única!
    - Es normal, natural y perfecto que sean asimétricos o que los labios internos sobresalgan.
    - Son estupendos como son, porque son tuyos, te protegen y... ¡están lleenos de sensibilidad para darte placer!

¡Qué mierda que, muuuchas veces, tengamos una relación nula o negativizada, con miedo, o un "conocer a medias" nuestros genitales!

¿SI NO SABES CÓMO ES TU CUERPO, CÓMO VAS A PODER COMPARTIRLO CONSCIENTE Y PLENAMENTE CON ALGUIEN?

# CUERPOS DISIMULADOS

YO VISTO DE NEGRO, QUE DISIMULA

YO EN LAS FOTOS INTENTO SIEMPRE TAPARME CON ALGO

YO, BAÑADOR EN VEZ DE BIKINI  
YO, UNA TALLA ANCHA PARA NO MARCAR

YO, HASTA LOS 30, CAMISETAS QUE ME TAPARAN EL CULO

¡SE TRATA DE DISIMULAR, DE ESCONDER NUESTROS CUERPOS!

YO NO USO TIRANTES PORQUE MI TRÍCEPS SE DESCUELGA

CAMBIAMOS "OPERACIÓN BIKINI" POR "OPERACIÓN PAREO"

"EL PROBLEMA CON TU CUERPO LO TIENES EN TU CABEZA"<sup>1</sup>

# TALLAS

¡ETIQUETAS QUE ETIQUETAN!

34

Se llama "talla 0" porque para conseguirla debes ingerir 0 calorías y tener 0 grasa.

¡Qué importa si te quedas con ENERGÍA 0!

36

Mantener esta talla cuesta estar a dieta permanente, gym diario y 0 caprichos.

¡Si no la tienes es tu CULPA!

38

Si aparecen chicas con esta talla en revistas, las señalan como "mujeres reales" de tan raro que es verlas ahí.<sup>2</sup>

¡Y eso que la talla 38 nos aprieta el...!

42

Aunque estés sana como una manzana. Te aconsejarán que adelgaces "no por estética sino por salud".

¡Ya, claro!

44

Da igual que tengas una vida estupenda y genial. Nos han enseñado que esta talla es sinónimo de fracaso.

¡Y es la más vendida en España!

48

A partir de esta, es "talla especial" en España. ¡Y para Calvin Klein a partir de la 40! Con modelos con un IMD<sup>3</sup> menor a 18 ¡Pero si la media española es 24,5 y ni un 3% baja del 18,5!

Si estas mujeres son "curvy" ¿qué somos el resto, "rotundy"? En fin.

52

"Hay sección de ropa de mujer, de hombre, de peques... y luego donde venden la ropa para las gordas que necesitamos prendas que escondan nuestra vergonzosa anatomía".<sup>4</sup>

Muchas veces nada "fashion"

1. #Modernadepueblo.

2. "El harén de las mujeres occidentales es la talla 38" Fatema Mernissi.

3. Índice Masa Corporal.

4. Irantzu Varela.

# CUERPOS CENSURADOS

# TETAS

Hasta te pueden arrestar por escándalo público. Y el algoritmo de Facebook te censura.

UNAS TETAS SÍ, UNAS TETAS NO

▶ Tetas de hombre: **SÍ** ✓

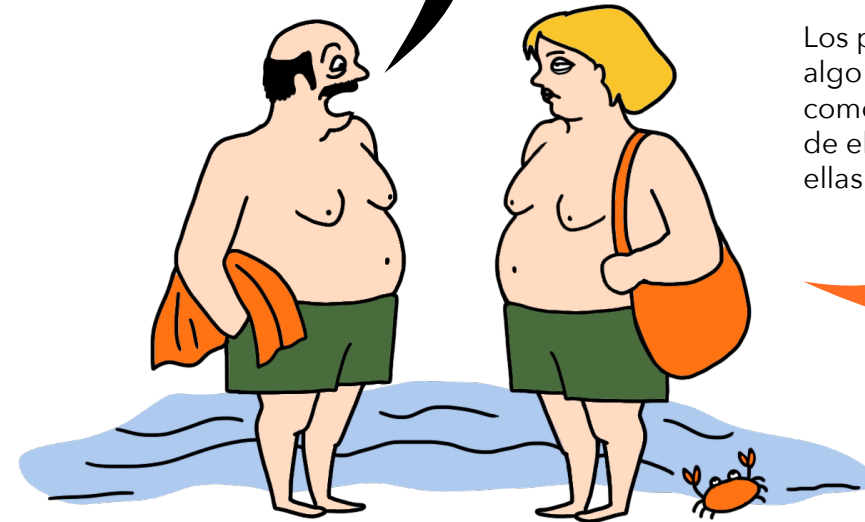
▶ Tetas de mujeres como reclamo sexual en publi, pelis, moda...: **SÍ** ✓

▶ Tetas de mujeres: si te quitas la camiseta porque tienes calor, haces topless, si reclamas tus derechos a lo Femen o Mon Laferte, o tu bebé quiere mamar en la calle: **NOOO** ✗

¡Por Dios, Pili no puedes ir así a la playa, es obsceno!

¡Impúdica, asquerosa!

¡Alarma tetas!



Los pechos masculinos los vemos como algo normal y natural. ¡Los femeninos como algo sexual! Por eso los pezones de ellos campan a sus anchas y los de ellas reciben miradas de todo tipo...\*

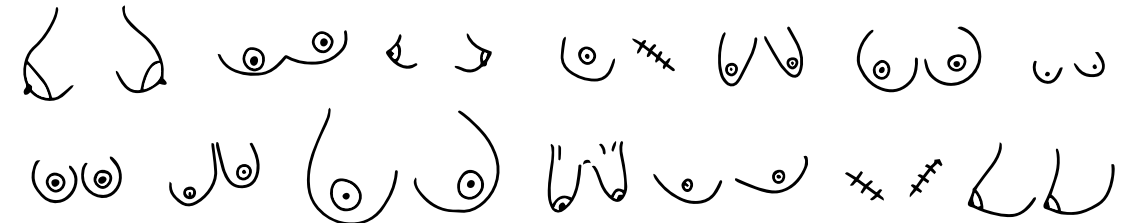
¡Oye, que se te notan los pezones!

¡Normal, tengo uno en cada teta!

\* Viva el movimiento #freethenipple #pezoneslibres

# ¡TETAS SÍ HAY MÁS QUE UNA!

De todo tipo y talla. El 98% las tenemos asimétricas (como el resto del cuerpo), ¡es lo normal!



¿Hombres pasando del machismo! Mira la guía de MASCULINIDADES.



"Una sociedad obsesionada con la delgadez de las mujeres no está preocupada por su belleza, sino por su obediencia" Naomi Wolf

# ¡Hasta los michelines! de tanta GORDOFOBIA

Discurso que nos ha llevado a pensar<sup>1</sup> que... LO PEOR QUE TE PUEDE PASAR ES SER GORDA.

¿Y qué es ser gorda? SER MUJER ES SER GORDA.

La GORDOFOBIA funciona con unas normas muy sencillas:<sup>2</sup>

1- Cualquier mujer está gorda. 2- Delgada bien, gorda mal.

## ¡MI CUERPO NO ES UN INSULTO!

Ni gordita, ni curvy, ni gordibuenas, ni huesos anchos, ni plus size...  
YO SOY GORDA a secas.

A menos que me siente encima de tu cara, mi peso ¡no es asunto tuyo!

No quiero llegar al final de mi vida abrazada al deseo de haber sido otra<sup>2</sup>

"EL ÚNICO PROBLEMA GORDO QUE TENEMOS ES CREER QUE NUESTRA AUTOESTIMA SE GANA PERDIENDO PESO"

#modernadepueblo

## ¡GORDORIDAD!

Y el Activismo Gordo, el Orgullo Gordo, la Alianza Gorda... nos unimos porque compartimos una opresión. Porque ser gorda es lo más antipatriarcado que te puede pasar.

### ¡QUEREMOS UN MODELO DONDE QUEPAMOS TOD@S!

#### DÍ GORD@,

pero no como insulto. Es un adjetivo que debería ser neutral como otros... pero lo han negativizado y se asocia a pereza, fealdad, gula, enfermedad, comida basura... ¡Mentiras gordas!

#### LAS MUJERES DE VERDAD...

tienen curvas. Suena a reivindicación *body positive*, pero no es más que otra generalización-imposición. Las mujeres de verdad... ¡somos todas!, con curvas, esquinas o ángulos rectos.

#### SIENTES CULPA

Pero ¡nadie es "culpable" del cuerpo que tiene! Más allá de la voluntad, hay factores fisiológicos-psicológicos-culturales. ¡La sociedad sí es responsable de hacer la vista gorda cuando se nos desprecia y discrimina!

#### TE DEFINEN SOLO POR ESO

Construyen tu "identidad gorda". Da igual tu éxito, tu vida genial, lo guay que seas... a ojos de la sociedad serás, más que cualquier otra cosa, gord@.

#### ODIAS TU CUERPO TODA TU VIDA

"Con 7 años no quería salir, pensaba que todo el mundo me iba mirar, que tenía un cuerpo espantoso".<sup>3</sup> ¡Debería ser el amor a nuestro cuerpo, y no el odio, el motor de nuestras decisiones!

#### TE OBSESIONAS

"Todas las noches me duermo pensando qué voy a hacer mañana para adelgazar".<sup>3</sup> Todo el tiempo contando calorías. ¡Eso resta una energía terrible cada día!

#### "TENGO QUE ADELGAZAR"

¿Cuándo es la última vez que lo has pensado? ¿Ayer? Y lo haces pero sigue el "todavía un kilito más". ¿Hasta dónde tenemos que adelgazar para gustarnos?

#### MIEDO A SER GORD@

¡Durante la pandemia había más miedo a engordar que a coger el j\*\*\*\*\* virus!

#### DELGAD@ SERÉ FELIZ

Nos han machacado con que adelgazar es la única forma de quererte, de tener derecho a vestirse como quieras, a enseñar tu body, a disfrutar y gustar.

#### ¡ES POR TU SALUD!

Mmm, otra excusa más para tapan la moral gordófoba.<sup>4</sup> La salud no está en dejar de comer. ¡Las modelos pesan un 20% menos que el peso saludable! Y mientras, internet se llena de #Ana (anorexia) y #Mía (bulimia), dos peligrosas "friends" haciendo apología de la delgadez. ¡Los TCA<sup>5</sup> a llevan incluso a la muerte!

#### CUERPO-TRÁNSITO

Y pausamos la vida en espera a esa futura versión soñada: cuando sea flaca...<sup>3</sup>

#### TRABÁJATE TU AUTOESTIMA

Sí claro, ¡muy fácil! y mientras esta sociedad peso-centrista de odio-exclusión, me hace sentir cada día que doy "asco" o pena". ¡Menos "quíerete y más "te quiero"!

1. A todo el mundo, pero sobre todo a ellas.
2. Irantzu Varela.
3. Magdalena Piñeyro.
4. De entre los 'Determinantes de Salud' solo el 25% son conductas que pueden estar bajo tu control, y de estas, el 10% corresponde a alimentación y ejercicio. Fuente: Raquel Lobatón.
5. Trastornos Conducta Alimentaria.

# Mami, ¿yo soy guapa?

¿Mmm? Flipa, ¡solo un 2% de mujeres, se autodefinió como guapa en un estudio en 10 países!<sup>1</sup>

**ES SUBJETIVA** (personal), porque para gustos, colores (¡y cuerpos!) pero también...

¿Qué es la **BELLEZA**? Pues se define como noción abstracta atribuible a lo que nos estimula y es dichoso a nuestros ojos. Porque la belleza **ESTÁ EN LOS OJOS DE QUIEN MIRA**.

**ES CULTURAL** ¡pero mucho mucho! Y nuestra sociedad la ha focalizado en exceso hacia la apariencia física. ¡Si hasta se cree que 3 numeritos (90-60-90) la representan!

Pero que quede clarito: **ES UNA CONVENCION, UN MOLDE MENTAL QUE NOS "VENDEN"...** Y nos tiene entretenidísimas y preocupadísimas, expuestas y vulnerables ante la aprobación externa.

*Nota mental: hacerme una lista con mis cualidades de belleza NO FÍSICA*

¡Haz la prueba!

Pon estas 3 palabras en **Google**

¿Qué sugerencias te hace el buscador?<sup>2</sup> Flipante ¿verdad?

Vale, otra prueba:

Enciende la tele: presentadores y actores con sus canas, kilillos, arrugas, calvas... ¿Y ellas? ¿Para ser periodista hay que ser supermodelo? ¿Qué referentes tenemos las mujeres y las niñas? Nos buscamos en revistas y pantallas... y es agotador porque ¡no nos encontramos!

*Recuerda, lo que sí es horroroso es que nos sentimos "feas por comparación", porque no somos como "las de la tele".*

1. Universidad de Harvard y Dove.
2. La respuesta de "guapa de España, linda del mundo, bella..." la da un algoritmo que actualiza según lo más buscado en ese momento. ¡Prueba con niño/hombre/mujer!

¡Las niñas no nacen **ODIANDO** sus cuerpos, lo aprenden de nosotr@s!

Y tú, ¿crees que estas buenorr@? ¿Cómo sabes si eres un bellezón?

El andamiaje de la autoestima e identidad de las niñas se fundamenta en la **BELLEZA**.

¡Qué 🐛!

Y una mayoría de niñas piensan que lo mejor que pueden ser de mayores es... **GUAPAS**.



Las "pantallas sexistas" (redes sociales, publi, pelis...), como el espejo de la madrastra del cuento, nos reflejan a las "más bellas del lugar", pero se nos olvida que ese mundo que muestran es tan irreal y lejano como el país de las hadas.

¿Nos queremos idiotizadas aprincesadas? Nooo,

## EMPODERHADAS

¡Cambiamos el cuento!

*Hechiceras, magas y brujas, fueron perseguidas ¡y quemadas!, por conocer, querer y disfrutar sus cuerpos.*

# BELLEZA MUTANTE

Que los cánones de belleza femenina pasen de venerar cuerpos regordetes y palidez, a ansiar pieles megabronceadas sobre "solo huesos", para luego imponer justo lo contrario, dice mucho de LO INÚTILES, INSANOS y FALSOS QUE SON.

Útiles pátenernos ocupadas y preocupadas.

## POR CULTURAS

- ¿Sabías que en países de África la gordura es un "plus" de belleza y es un requisito para casarse mejor? Y las jóvenes recurren a pastillas para engordar.
- En Japón usan ortodoncias para torcer sus dientes, "yaeba" se llama la moda, como la "diastema" o separarse los paletos que se puso de moda en Europa.
- En Asia, cuanto más pálidas mejor.
- Y en Tayikistán ser "uniceja" es lo más...

Por cierto, herramienta que es todo un símbolo del irreal ideal de belleza impuesto.

## BELLEZA EXPERIMENTADA:

Para demostrar la subjetividad cultural de la belleza, Esther Honig envió una foto suya, a 40 profesionales de Photoshop de diferentes países del mundo. Les pidió solo una cosa: "Ponme guapa, photoshopeame según tu cultura". ¡Recibió 40 cánones de belleza radicalmente diferentes, incluso contrarios!

A lo largo de la historia, se han creado-divulgado-impuesto cánones de belleza femenina que imponen la modificación corporal (con el método que haga falta) y la alternancia de 2 modelos antagónicos.

VOLUPTUOSA  
GORDA  
CURVI

ANIÑADA  
FLACA  
FRÁGIL

## POR ÉPOCAS

### PREHISTORIA: (40.000-5.000 A.C.)

#### CUERPO ABUNDANTE, XXL

**curvas**

- pechos grandes
- vientre prominente
- caderas anchas
- perfil triangular
- atléctica
- sin sensualidad
- pechos pequeños
- robustas
- vulva muy marcada

GRECIA (s. VIII-I A.C.)

### BELLEZA OLÍMPICA

#### CUERPO XXS

**finas**

- tez pálida
- ojos, nariz y labios pequeños
- pechos pequeños
- caderas estrechas



EDAD MEDIA (s. V-XV)

#### CUERPO FULL-CURVY

**redondas**

- piel blanca
- ojos grandes
- caderas y pechos grandes
- barrigas redondeada



RENACIMIENTO (s. XV-XVI)

#### CUERPO APRETADO

**constreñidas**

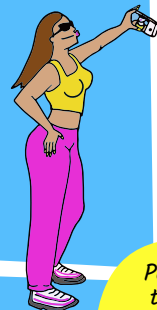
- pelucas pomposas
- maquillaje extremo
- la tortura del corsé y coquetería a tope



BARROCO (s. XVII-XIX)

### EXALTACIÓN DEL POSTUREO y de filtros

Con mil "modas" (curvy, morritos, culazos...) que sirven para lo de siempre: mujeres exhibiendo cuerpos y una multitud opinando... ¡ahora online!



Y así siguen y siguen, diciendo que "belleza" es esto, lo otro... y todo lo contrario.

Pero, además, también ten tetas, (grandes y no colgaderas of course), y sé muy delgada pero con curvas...

## Y TÚ, REBELDE DEL S. XXI ¿QUÉ HACES?

Me pongo guapa queriéndome

Me pongo guapa leyendo

Me pongo guapa pasando de tu opinión

REBELATE CONTRA UNA SOCIEDAD A LA QUE LE INCOMODA LA BELLEZA QUE NO ES PARA CONSUMO.

¡VIVA EL ACTIVISMO DE LA DIVERSIDAD CORPORAL Y LAS BELLEZAS INCLUYENTES!

¡Qué curioso! Delgadez y bronceado se asociaban a ser pobre, campesina.

¿Para ser guapa hay que sufrir? Nooo, hay que reír, ser feliz.

Si Marilyn Monroe viviera hoy, fijo participaba en un reality para adelgazar.

Por 1ª vez se habla de anorexia y bulimia de forma alarmante.

Se inicia la industria masiva de productos para adelgazar.

2020s

### EXALTACIÓN CULÍSTICA

**curvas**



¡Y los implantes de glúteos aumentan un 58%!

Los culos han destronado a las tetas, ¡con twerking incluido!

2000- NUEVO MILENIO

### EXALTACIÓN TETUNA

**delgadas lo justo**

altas  
bronceadas

labios y pómulos prominentes

tripa plana

piernas largas



El aumento de pecho es el top de la cirugía estética.

MITAD 90s-2000

### CUERPO "HEROIN CHIC"

**extrema delgadez**

cero pecho

aspecto demacrado

piel pálida



"esqueletos andantes" desfilando

1990s

### CUERPO GYM

**atlética-fuerte**

cabello ondulado

atlético y delgado

Madonna y las "top models"



1980s

### CUERPO "ANIÑADO"

**extrema delgadez**

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

pelo corto

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

Madonna y las "top models"

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

1960s

### CUERPO RELOJ-ARENA

**con curvas**

melenas onduladas

divas tetonas

curvas marcadas

voluptuoso (90-60-90)

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

Madonna y las "top models"

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

1950s

### CUERPO ANDRÓGINO

**sin curvas**

pelo garçon

pechos pequeños

aniñadas

delgadas

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

Madonna y las "top models"

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

pestañas postizas

pechos planos

caderas estrechas

1920s

Playboy y Barbie se crearon en esta época.



# CUERPOS CONTROLADOS

El Patriarcado nos necesita controladas. Se ha inventado a lo largo de la historia **MODELOS DE MUJER**, imponiéndonos la necesidad y el deseo de seguirlos y entregar nuestros cuerpos y vida a parecernos a:

## 1º La Virgen

Cuando la Iglesia tenía todo el poder ideológico, nos impusieron la **MADRE ABNEGADA** todo entrega y sacrificio, sin vida propia y asexual.

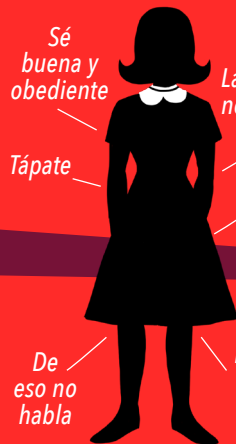


No desearás  
No gozarás  
Por mi culpa, gran culpa  
Serás casta y pura  
No decidirás tu aborto

LA SANTA MARÍA

## 2º La ama de casa feliz añiñada

Cuando empezó a mandar en serio el capitalismo, nos impusieron a la **FLIPADA DOMÉSTICA** que disfrutaba hasta el orgasmo cocinando, planchando y estrenando aspiradora.



Sé buena y obediente  
Tápate  
Las niñas no hacen eso  
Eso no se toca  
De eso no habla  
Déjate hacer

LA NIÑA

## 3º La modelo photoshoppeada

Y ahora es la **DICTADURA DE LA BELLEZA** quien ejerce esa función de control social que antes tenía la religión o la imposición de lo doméstico...



Maquíllate  
Ponte tetas  
Adelgaza  
Eres solo un cuerpo bonito  
Depílate

LA PINTA

Y si te sales del modelo habrá insulto.  
Antes se nos tachaba de brujas, locas o putas  
¡Ahora también nos dicen GORDAS o FEAS!

Ahora somos muchas con cuerpos no castos ni extenuamos por limpiar... Peeero, una gran mayoría, reconozcámoslo, obedecemos los mandatos patriarcales de belleza, que nos esclavizan y uniformizan con un modelo de mujer imposible.

Así, hoy las mujeres seguimos siendo controladas. Tenemos un sistema que quiere **DISCIPLINAR NUESTROS CUERPOS**, y nos quiere:

- ✓ Ocupadas y preocupadas por transformarlo,
- ✓ rechazando y criticando, los propios y de otras mujeres
- ✓ y que hace que nos odiamos a nosotras mismas desde niñas, no aceptándonos.

Es una forma de control brutal. ¿Y sabes que es lo peor?, ¿lo más perverso? Que encima ese control nos lo ejercemos nosotras mismas.

# CUERPOS COLONIZADOS

La Pinta, La Niña y La Santa María fueron los barcos de Colón y se podría establecer una relación irónica entre la Colonización y la colonización de los cuerpos (y vidas) de las mujeres, con múltiples estrategias para conquistar nuestros cuerpos.

¡Y tela con el racismo y blanquitud de la belleza que oprime si eres racializada!



**¡DESCOLONÍZATE DE MODELOS!**

# CUERPOS COSIFICADOS

"Convertir a un ser humano en cosa es el primer paso hacia la violencia justificada y normalizada contra esa persona". Kilbourne.

... Y en nuestra sociedad hay una conceptualización sexista de las mujeres como objetos (en vez de sujetos), un imaginario simbólico que invoca una poderosa narrativa patriarcal sobre el cuerpo de las mujeres como **OBJETO DE DESEO PARA OTROS**.

## CUERPOS OBJETO DE LA MIRADA

"Los hombres miran, y las mujeres se miran mientras son miradas, existen como cuerpos objeto de la mirada". M<sup>a</sup> Carmen Vidal Claramonte.

Las mujeres, las chicas, las niñas, reciben el mandato de que sus cuerpos deben crearse, cuidarse, exponerse, fotografiarse... en función de la mirada "del otro". Pendientes siempre de su imagen, por la que deben preocuparse, porque su valor, su éxito, depende directamente de ella.



## GUERRA QUÍMICA

Parabenes, aluminio, triclosán, ftalatos... ¿Sabes lo que nos echamos pal'cuerpo las mujeres? Una media de **12 productos ¡al día! con 160 ingredientes, muchos tóxicos y muy perjudiciales.**<sup>1</sup>

¡Pero lo importante es vender cremas anti-todo creándonos complejos! Disruptores endocrinos, nanopartículas, contaminantes hormonales, el síndrome del shock tóxico...

¡Por algo los prohíben a embarazadas!

**¡Peligro! ¡Cosmética industrial intoxicando cuerpos!**<sup>2</sup>

## ¡EXTERMINACIÓN PELUDA!

¡Nooo, que tragedia, tengo pelos! ¡Aaarg! **Son algo natural y bueno para ti, pero hacen que nos avergoncemos de ellos.** ¡Increíble la moda (que viene de la industria del porno) de depilarse la vulva cual niña de 10 años! Buuuf.

Y no es más higiénico. ¡Que están ahí por algo! Protegen la piel del roce, son "antenas" de sensibilidad, regulan la humedad, son barrera contra las infecciones de transmisión sexual.

**¡Stop pelofobia!**

## ROPA OPRESORA

**¡Que te deja mal cuerpo!** Por eso te liberas de ella en cuanto llegas a casa. Taconazos de vértigo y... ¡alarma! 4 veces más problemas en los pies que los hombres. **¿Ropa que no deja moverte o respirar con naturalidad? Pues... ¡te está dañando!**

Tangas y pantalones que crean infecciones vaginales, fajas que cortan la circulación, faldas de tubo que dañan las rodillas, corsés que deforman la espalda...

**¡Basta de primar la estética a la comodidad!**

1. Greenpeace.

2. ¡Sin olvidar la crueldad animal!

# CUERPO DE MUJER = TERRITORIO DE OPINIÓN

Mujeres sanas y estupendas librando cada día una **batalla frenética contra nuestros cuerpos**, porque nos han enseñado a **odiarlo y torturarlo** sometiéndolo a dietas y tratamientos estéticos peligrosos... Con **terror** a mostrarnos como somos ante la **dictadura de la belleza**. **Bombardeo masivo** de cuerpos irreales, responsables del **trauma** que supone el **rechazo** sistemático de los cuerpos reales.



## VIOLENCIA ESTÉTICA

El 90% de los trastornos de la alimentación los sufren mujeres. ¡20% morirán de ello! :( Y también son ellas quienes pasan por el bisturí, ¡el 83%! ¡Horror! Se pone de moda reducir los labios vaginales "por estética", aunque pierdas tu sensibilidad y placer. ¡La OMS lo compara con la "mutilación genital femenina"! **Stop belleza viral y mortal.**

## VIOLENCIA MÉDICA

El «síndrome de Yentl» por el que se reciben diagnósticos erróneos por ser mujer. Ensayos clínicos sin mujeres... ¡Los prospectos son androcentristas! A ellas les recetan ¡el doble! de ansiolíticos. La píldora a tutiplén con todos sus efectos secundarios. Y **procesos naturales y saludables**, menstruación, embarazo, parto y menopausia, se ven **como problemas médicos**.

## MÁS BATALLAS

Violencias estructurales, violencias sexuales, violencias machistas, violencias mortales...

**Invasiones a nuestros cuerpos** que funcionan como **mecanismos de control** inoculándonos miedo a las calles, a las redes... a lo público. ¡Y que muchas veces acaban en destrozos emocionales, suicidio o muerte!

1. Más aquí, aquí y aquí.

# CUERPO DE MUJER = CAMPO DE BATALLA

Nuestros cuerpos han constituido el espacio de la violencia, y son lo primero que el patriarcado reprime y el capitalismo explota. Y encima nos la autoinflingimos:

*"Para una vida de esclava hace falta mentalidad de esclava, y la 1ª norma de la esclava es ser como le gusta al amo". Bell Hooks*

¡Basta ya!!  
¡Dejen nuestros  
cuerpos en paz!



# GANANDO BATALLAS ¡CUERPOS REBELDES!

Las chicas reales nunca son perfectas. ¡Y las chicas perfectas nunca son reales!

En una sociedad que se beneficia de tu inseguridad, ¡gustarte es un acto de rebeldía!

¡El cuerpo no se sufre, se disfruta!

Libérate del "¿qué dirán?"

"Mi existencia no se centra en ser objeto de tu deseo"  
Warsan Shire

Ya decía Galeano "El machismo es el miedo de los hombres hacia las mujeres sin miedo"

¿Cómo tener un "cuerpo de playa"?

¡HOY MANDO A LA MIERDA MI AUTOCENSURA CORPORAL!

1º Ten un cuerpo  
2º Vete a la playa

¿QUÉ SI TENGO UN BUEN CUERPO? MMM, SE ENFERMA POCO, SE CURA RÁPIDO Y ME PERMITE HACER MIL COSAS... ¡CUERPAZO!

El día menos pensado me permito aparentar 20 años más que hace 20 años

Me quieren guapa, yo me quiero poderosa

"Una mujer que no se gusta a sí misma no puede ser libre, y el sistema se ha preocupado de que no lleguen a gustarse nunca". Beatriz Gimeno

Me niego a sacrificar mi salud mental por un "cuerpo perfecto"

Sembraron vergüenza, cosecharán orgullo

¡EL PATRIARCADO TAMBIÉN SILENCIA LOS CUERPOS TRANS!

VIVA LA RE-EVOLUCIÓN CORPORAL  
¡TU CUERPO ES GENIAL!

Las estrías, manchas, cicatrices y arrugas, son marcas de tu vida en ti!

"Cada mujer que desobedece recuerda al resto que está obedeciendo"  
Irantzu Varela

Mi cuerpo no necesita tu opinión

Ríe, baile, goza... Acumula momentos, no complejos

HAZ DEPORTE DESDE EL AMOR A TU CUERPO ¡NO DESDE EL ODI!

Panzas y barrigas... ¡Rebeldes y subversivas!



# CUERPOS QUE SE QUIEREN **¡CUERPAZOS!**

¿Te imaginas que mañana nos levantamos todas queriendo a nuestros cuerpos serranos?

¿Qué pasaría si dejamos de escuchar al Pepito Grillo Patriarcal (que todas llevamos dentro), y dejamos de juzgarnos?

¡Que un 86% de las mujeres deja de hacer actividades por cómo se siente con su cuerpo!<sup>1</sup>

¿Te imaginas que esas 3 horas diarias que de media dedicamos a nuestro aspecto,<sup>1</sup> lo dedicáramos a luchar por nuestros derechos, a ser más libres... a lo que nos diera la gana?

El cuerpo está patriarcado, ¿quién lo despatriarcará?  
**¡¡EL FEMINISMO!!**

¿Si pudieras cambiar una parte de tu cuerpo qué cambiarías? Nos pasamos el escáner "detectadefectos" y tardamos 3" en contestar... ¿¡Solo puedo una!?

Pues flipa que, cuando se lo preguntan a peques (¡free de patriarcontaminación!) ¡no cambian nada! Y aprovechan para pedir algo que sume ¡yo quiero alas!, ¡yo una cola de sirena!<sup>2</sup> Mmm, ¿Y si empezamos a querer "lo que queremos cambiar"?



# HITS PARA TENER UN CUERPAZO... ¡REBELDE!

- 1 ▶ **¿Es tu cuerpo? ¡Son tus reglas!** Y es tuyo forever... ¡Protégelo, quíerelo y disfrútalo!
- 2 ▶ **Tu cuerpo es tu casa y es sagrado**, escúchalo para saber qué le sienta bien o no.
- 3 ▶ Agradécele por **todo lo que es capaz** de vivir, sentir, soñar, hacer, ¡te llevará muy lejos!
- 4 ▶ **¡Abraza tus imperfecciones!** El amor propio viene de aceptar cómo eres.
- 5 ▶ ~~Comparación~~ **¡Inspiración!** Deja de mirarte en el espejo, tu valor no está ahí.
- 6 ▶ **No te juzgues**, la vida es muuuuy corta para estar en guerra contigo mism@.
- 7 ▶ **Exprésate como quieras**. Tienes el derecho de ser tú, sin la validación de l@s demás.
- 8 ▶ **Enamórate de todo lo que eres**. Cuando te quieras, ¡no querrás parecerle a nadie más!
- 9 ▶ **Pasa del postureo en las redes**. Unfollow a quien te haga sentir inadecuad@.
- 10 ▶ **No hay nada más sexy** que una persona que se quiere tal cual es y sin complejos.



# ¿TU CUERPO PIDE MÁS?... para profundizar



## LIBROS PARA PONER TU CUERPAZO A LEER EN EL SOFÁ...

Los clásicos... *"El mito de la belleza"* de Naomi Wolf, *"Cuando las mujeres dejan de odiar sus cuerpos"* de Carol Hunter y Jane R. Hirschmann, *"Tu cuerpo es tuyo"* de Almudena Albi Parra, *"Caliban y La Bruja"* de Silvia Federici.

Cómics y libros ilustrados... *"El fruto prohibido"* de Liv Strömquist, *"La regla mola"* de Anna Salvia y *"¡Hola menstruación!"* Yumi Stynes y Melissa Kang, *"Idiotizadas. Un cuento de empoderadas"* de Moderna de Pueblo, *"Amiga date cuenta"* de Andonella y Plaqueta.

¡Y los más cañeros! *"10 gritos contra la gordofobia"* y *"Stop gordofobia y las panzas subversas"* de Magdalena Piñeyro, *"Cuerpos sin patrones"* por Laura Contrera y Nicolás Cuello y los capítulos sobre disidencias corporales y gordofobia de *"Cerde Punk"* de Constanza Álvarez Castillo.

UNA PLAYLIST COMPLETITA, con un montón de vídeos, canciones, cortos y docus, solo para ti... aquí. :)

ALGUNAS PELIS GENIALES como *"Miss Sunshine"*, *"I Feel Pretty"*, *"Las mujeres de verdad tienen curvas"*, *"Precious"*, *"Juno"*. Y sobre la regla, el maravilloso docu... "La luna en ti".

UNAS JORNADAS GENIALES... con muuuucha chicha para aprender. Jornadas sobre gordofobia y violencia estética del Instituto Canario de Igualdad.

## WEBS, REDES Y ACTIVISMO CORPORAL... ¡PARA LIARLA GORDA!

Flipa con la web "La Rebelión del Cuerpo" (@larebeliondelcuerpo).

Y en Instagram... ¡cuerpos en rebeldía!: dopaminity, pontechida\_, marmarmaremoto, modernadepueblo, freeda\_es, welovesize, yolandadominguez, feminarian, the.vulva.gallery...

Mmm... ¿Quieres gordoridad? Sigue a *"Stop Gordofobia"*, en Insta stopgordofobiaoficial y Facebook stopgordofobia.

Y tú... ¿Qué?  
¿Te atreves a despatriarcar  
CUERPOS?





Material Cedido por: CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDADES, CULTURA Y DEPORTES DEL GOBIERNO DE CANARIAS. DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y CALIDAD.